Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№5 (585) 2019

www.aybolit.ru

КУСОК МЕЛА НА ДЕСЕРТ

стр. 3

Крепче спится в обнимку с собакой

стр. 3

Его сердце билось чуть быстрее, чем у слона

стр. 20

«Умный» хлеб испекли на Урале

стр. 2

Ребёнок попал под горячую руку

стр. 13

Какие цветы любит ваш мужчина

16+

Сенсация

Вместо сердца — моторчик за спиной

С серым рюкзачком весом почти 2 кг 15-летний ученик одной из школ Санкт-Петербурга не расстается с начала прошлого лета.

Недавний пациент Национального медицинского исследовательского центра им. В. А. Алмазова — первый ребенок в России, которому имплантирована отечественная система вспомогательного кровообращения. Проще говоря, в рюкзачке находится электромеханическое устройство с аккумуляторами, которые выполняют функции сердца и обеспечивают кровоток. Всего таких аппаратов пятьдесят. Для 15-летнего парня это стало спасением жизни. Бригада скорой доставила подростка с жалобами на одышку, головокружение, снижение артериального давления, тахикардию после перенесенной простуды. В течение двух недель больной балансировал между жизнью и смертью. Единственное спасение — трансплантация донорского сердца.

За время болезни парень похудел на 20 кг. Месяц длился курс восстановления в детском лечебно-реабилитационном корпусе. Прежняя координация движений, сила и подвижность мышц возвратились после занятий на тренажерах. Теперь пора засесть за школьные учебники, поскольку выпускные экзамены за 9-й класс пришлось пропустить, сдавать их надо будет в сентябре.

ЛЮДИ С ЧУВСТВОМ ЮМОРА ЖИВУТ ДОЛЬШЕ. А ПОВОД ПОСМЕЯТЬСЯ ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ: ЗАРПЛАТА, ЦЕНЫ, ПЕНСИЯ...

Знаете ли вы, что...

● Ужин должен быть несладким. Вечером и ночью организм хуже утилизирует глюкозу, чем утром и днем. У тех, кто ест много сладкого на ночь, выше риск заболеть сахарным диабетом и ожирением.

● «Жаворонки» реже болеют раком груди. Женщины, которые рано встают и рано ложатся спать, в 2 раза реже болеют раком груди, чем те, кто поздно ложится спать и поздно просыпается. Вывод: спать в то время, когда организм должен проснуться, вредно.

● Люди, страдающие язвенным колитом, болезнью Крона и другими хроническими воспалительными заболеваниями кишечника, входят в группу высокого риска развития инфаркта миокарда. А тех, кто курит, болен диабетом, артериальной гипертонией, это касается особенно.

Новости

«УМНЫЙ» ХЛЕБ ИСПЕКЛИ НА УРАЛЕ

Он может поддерживать иммунитет, снижать риски сердечно-сосудистых и других заболеваний. Вся фишка «умного» продукта в специальной добавке — фукоидане. Это вещество добывают из бурых морских микроводорослей. Другие полезные вещества в процессе выпечки хлеба не исчезают. Завтракая таким хлебом, можно получить необходимую дозу йода, кальция, селена, магния, витаминов.

ПЕРЕСАДИЛИ ДЕТЯМ... УШИ

Месяц назад китайские медики пересадили нескольким детям уши, выращенные по технологии трехмерной печати. Маленькие пациенты прежде страдали микротией — недоразвитием ушных раковин. Это не только эстетический дефект. Пациенты с микротией страдают тугоухостью. Раньше ситуацию могло исправить только протезирование. Теперь достаточно взять у человека образец хрящевой ткани, немного подрастить клетки в лаборатории, затем придать нужную форму на 3D-принтере. И — вуаля! — все готово: бери иголку с ниткой и пришивай новое ухо.

ТЕПЕРЬ НЕ СПРЯЧЕШЬСЯ!

Уникальный тест создали американские генетики. Он может мгновенно выявить в крови или слюне человека любую инфекцию. Это особенно важно, когда врачи не знают, какую конкретно болезнь надо лечить, каким микробом она вызвана. Тест распознает их практически мгновенно.

Рекомендуем **Авторитеты дают советы**

Пишите письма от руки

ЛЮДИ ТЕПЕРЬ ОБЩАЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ. ПИСЬМА ДРУГ ДРУГУ НЕ ПИШУТ. А ЖАЛЬ... ПИСАТЬ ОТ РУКИ ПОЛЕЗНО. ПОЧЕМУ?

1 **Усиливается способность к обучению.** Многие родители считают: чем раньше малыш познакомится с компьютером, тем лучше он будет учиться. Это не совсем так. По мнению специалистов, дети, до школы умеющие писать с помощью клавиатуры, в дальнейшем с трудом усваивают школьную программу. Оказывается, записывая информацию от руки, человек стимулирует работу мозга, заставляя его анализировать, выделять главное и важное. Записывая объяснения преподавателя или переписывая информацию из учебника, ученик запоминает именно то, что нужно. То же самое, но выполненное с помощью электронного устройства, такого результата не дает.

2 **Письмо от руки — хороший способ сосредоточиться.** Всемирную паутину недаром называют убийцей времени. Письмо от руки помогает сосредоточиться на создаваемом тексте лучше, чем при наборе на электронном устройстве. А также позволяет тратить на работу меньше времени.

3 **Облегчается формулирование мыслей.** Вы замечали, что читать письмо, написанное от руки, приятнее, чем текст, присланный по электронной почте? Дело не только в том, что по почерку близкого человека можно определить его настроение, которое нельзя передать при печати. Еще письмо от руки позволяет лучше обдумать текст, найти более емкие и точные формулировки.

4 **Замедляется старение мозга.** Письмо от руки тренирует не только память и способность сосредоточиться. Этот процесс позволяет человеку и в преклонном возрасте сохранять ясность ума, сообразительность и умение приспосабливаться к жизни.

Так что пишите письма и записки родным и друзьям! Им будет приятно держать в руках листки бумаги, в которые вложены частички вашей души. Заведите тетрадь для записи важных дел и желаемых покупок. Просто начните вести дневник: возможно, ваши мысли впоследствии покажутся интересными кому-то еще. Навык письма от руки принесет много пользы.

С. Ф. Хворостова, невролог, врач высшей категории

Называем адрес

Операция — высший пилотаж

Часть поджелудочной железы вместе с двенадцатиперстной кишкой и частью холедоха малоинвазивно удалили 69-летней пациентке из Миасса.

Даже сделанные открытым способом, такие вмешательства называют высшим пилотажем. Причем делают их только в специализированных центрах и в основном открытым путем. Галина Прусакова обратилась в Челябинскую областную больницу с механической желтухой, вызванной опухолью в печени. Женщина уже настроилась на тяжелую открытую операцию. Но врачи решили иначе. Поджелудочная железа находится в очень неудобном месте рядом с крупными сосудами. Даже открытым путем эта операция длится до 8 часов. Первая подобная лапароскопическая операция в России длилась 16 часов. А хирурги челябинской больницы выполнили ее за 6,5 часа. В России таких операций выполнено не больше 200.

Мне хоть и 70, а помирать некогда...

Вот мой совет для тех, у кого малокровие или иммунитет плохой. Сок редьки с соком моркови и свеклы в этом деле — отличное средство. Сырые корнеплоды натрите на терке, смешайте в равных количествах, отожмите сок, слейте в глиняную емкость и на 2-3 часа поставьте в протопленную печь или духовку. Принимать нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения — 2-3 месяца. Улучшение наступает уже через 3 недели. Не пейте, у кого язвенная болезнь, подагра и нарушение обмена веществ. Желаю всем читателям «Айболита» крепкого здоровья! Пусть радость станет частой гостьей в каждом доме, в каждой семье.

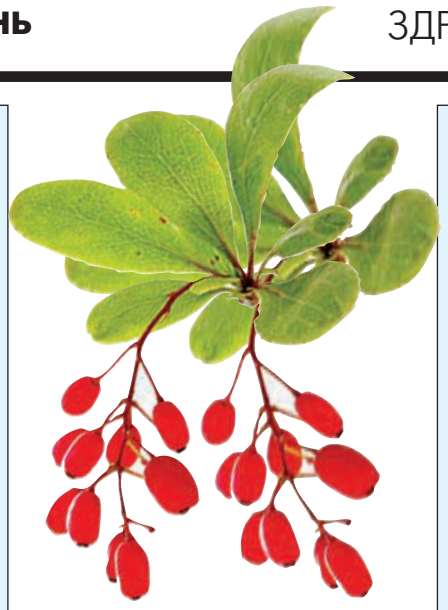
А. В. Зубова, Волгоградская обл.

Как за сутки справиться с простудой. Бороться начинаю сразу...

... И по всем направлениям. При первых признаках заболевания зажигаю в комнате аромалампу с целебными эфирными маслами — сосны, чабреца, эвкалипта, майорана, бергамота, душицы или пихты. Чтобы убить микробов, на ночь принимаю луковый или чесночный настой. Небольшую луковицу или 3-4 дольки чеснока измельчаю на терке. Кашицу в кружке заливаю горячим молоком. Накрываю блюдцем, даю настояться 5 минут и выпиваю в горячем виде перед сном. А днем готовлю травяной чай с пряностями. Смешиваю поровну цветки липы, ромашки, траву мяты, чабреца, шалфея. Всыпаю в термос 2 ст. ложки сбора, заливаю 0,5 л кипятка, добавляю немного молотого имбиря и черного перца. Пью этот чай в течение дня, каждый раз добавляя в чашку 1 чайн. ложку меда.

От насморка лечусь соком алоэ. Из листа отжимаю сок. Делаю 2 небольших тампончика, смачиваю их соком, вставляю в ноздри и держу 10-20 минут. Такую процедуру повторяю 4 раза в день. Перед сном делаю ингаляции, только если нет температуры. Отвариваю две картофелины. За пару минут до готовности в отвар добавляю щепотку листьев эвкалипта, перед началом процедуры — 4 капли эфирного масла пихты или чайного дерева. Наливаю отвар в небольшую кастрюлю, жду пару минут, пока немного остынет, накрываюсь с головой большим полотенцем и дышу над паром. После ингаляций сразу ложусь в постель.

И. В. Пермякова, Воронежская обл.



ПРИ КАРДИОСКЛЕРОЗЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КОРЫ БАРБАРИСА 2 СТАКАНАМИ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Ёшкин кот!

Крепче спится в обнимку с собакой

ДОКАЗАНО, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ГОРАЗДО КРЕПЧЕ СПЯТ В ОБНИМКУ С СОБАКОЙ, ЧЕМ С КОШКОЙ ИЛИ ДАЖЕ С ЛЮБИМЫМ МУЖЧИНОЙ.

Раньше ложимся, раньше встаем

Хозяйка собаки ведет более здоровый образ жизни: раньше ложится, раньше встает, совершает ежедневные утренние и вечерние прогулки вдвоем с питомцем. Ну а присутствие собаки в постели, по признаниям самих женщин, дает ощущение спокойствия, безопасности, уюта и комфорта. Многие мужчины также не прочь пустить под одеяло четвероногого друга. Причем крепкий и здоровый сон бывает не только у людей, но и у собак, спящих рядом с хозяином. Но прежде чем пускать в постель четвероногого друга, взвесьте все за и против. Нет ничего проще, чем приучить собаку к постели. Отучить — гораздо сложнее.

Ваш питомец вместо грелки

Температура тела собаки на 3-6 градусов превышает человеческую. Это создает чувство теплоты и комфорта. Особенно приятно засыпать, прижимая к себе собаку в холодную зимнюю ночь. Кстати, это у нас заложено на уровне инстинкта. Наши далекие предки, приручив диких собак, согревались вместе с ними в пещере. По сути, собака заменяет электрическую грелку. Эффект удваивается, если у вас две таких грелки, лежащие с обеих сторон.

Снимаем стресс, боремся с депрессией

Соприкосновение человека и собаки — незаменимое средство для снятия стресса. А ритм собачьего дыхания помогает быстрее заснуть. Это особенно важно для людей, страдающих бессонницей. Врачи даже прописывают таким пациентам «собакотерапию» — класть собаку если не в постель, то хотя бы на коврик рядом.

Что же касается депрессии, то самое главное средство, которое рекомендуют врачи, — любовь и привязанность. Все это с лихвой дает собака, лежащая рядом. Часто такой антидепрессант просто необходим.

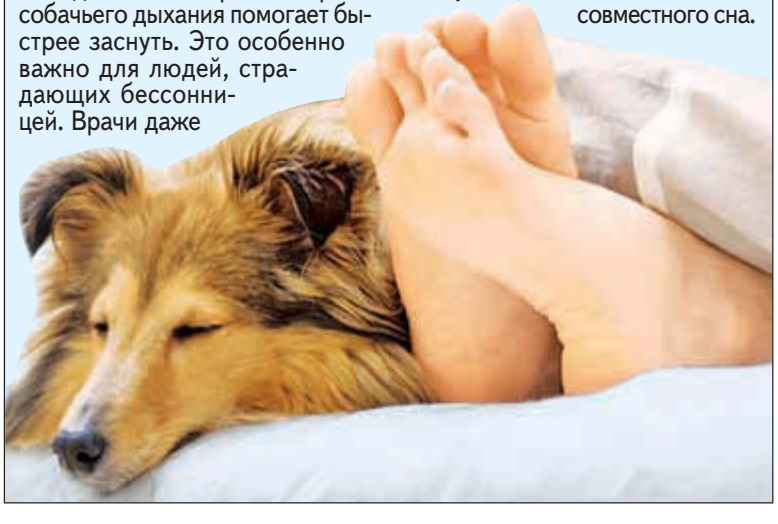
Не только комфортно, но и безопасно

Присутствие собаки в доме, независимо от ее породы, будь то пекинес или дог, дает хозяйке чувство безопасности. Природное чутье, тонкий слух и чуткий сон, верность хозяину и готовность броситься на его защиту — факторы, способствующие психологическому комфорту и безопасности.

Когда не стоит спать с собакой

Каждая собака — потенциальный источник аллергенов. Они могут содержаться в ее слюне или быть принесены с улицы на шерсти и лапах. Реакция человека на аллергены индивидуальна, но, если она проявляется, присутствие собаки в постели может усилить симптомы вплоть до возникновения астмы.

Хотя большинство собак, даже проснувшись, ведут себя спокойно, тут все может зависеть от характера вашего питомца. Эмоциональный пес может вставать среди ночи, спрыгивать с кровати и запрыгивать обратно, а на свои сны реагировать рычанием и лаем. Если вас беспокоят такие «побудки», то стоит отказаться от совместного сна.



Мел на десерт

Вы когда-нибудь видели людей, с аппетитом хрустящих мелом? Самыми настоящими мелками, которыми дети рисуют на асфальте? А некоторые с удовольствием поглощают куски глины, словно у них в руках шоколад...

ЭТО БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕОБЫЧНОЕ ХОББИ?

Пикацизм — так называется это расстройство пищевого поведения. Человек вдруг начинает есть самые странные вещи, явно не предназначенные для питания, — камни, кирпич, мел, мыло, землю, глину, бумагу. Причем желание съесть кусок глины, мела или картона может быть невероятно острым.

КТО ЧАЩЕ ВСЕГО ЕСТ МЕЛ?

Чаще всего человек впервые сталкивается с пикацизмом в детстве, в возрасте от 2 до 7 лет. Это дети с задержкой психического развития, с дефицитом железа и кальция, а также хронически недоедающие. Такое бывает на начальных этапах полового созревания (в 12-13 лет) и во время беременности у женщин. Кстати, у беременных в большинстве случаев после родов желание есть мел пропадает.

Однако рядом с нами нередко живут люди, для которых мел остается лакомством постоянно. Причем из всех посторонних «десертов» они предпочитают мел, на худой конец — штукатурку. Разные сорта мела они различают не хуже, чем гурманы — сорта сыра. Точные причины такого пристрастия до сих пор не известны. Есть мнение, что такое происходит, когда в организме не хватает железа, цинка или кальция. Тяга к поеданию мела обычно наблюдается именно на фоне железодефицитной анемии или беременности, когда из-за вынашивания ребенка у женщины снижается гемоглобин в крови.

НЕ ТАКАЯ УЖ БЕЗОБИДНАЯ СТРАСТЬ...

Из-за дефицита железа человек начинает поедать мел, землю, крахмал. Но глина и крахмал связывают железо в желудочно-кишечном тракте, усугубляя нехватку этого микроэлемента.

Несмотря на то что мел содержит кальций, он разрушает зубную эмаль. И еще: в меле содержатся вредные для организма гипс и клей. Он может быть инфицирован — это приведет к заражению инфекцией, гастритам, гастроэнтеритам и даже развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. К тому же избыточное количество мела в желудочно-кишечном тракте повышает риск развития мочекаменной болезни и заболеваний почек.

А в штукатурке могут содержаться токсичные вещества. До конца 1980-х годов в состав штукатурки входил свинец. Так что если «погрызть» стены в старых домах, можно получить самое настоящее отравление свинцом.

М. М. Гафуров, терапевт, врач высшей категории

Когда пора бить тревогу

Так или иначе, мелоедение — это симптом каких-то врожденных или приобретенных неполадок в организме. Если железодефицитная анемия в разгаре, ногти становятся ложковидными, истонченными и со слегка приподнятыми краями. И еще появляется любовь к сырому фаршу и запаху свежей штукатурки. Для полноценного усваивания железа необходим витамин B_2 (рибофлавин). Симптомами нехватки B_2 являются эрозии на языке, трещины в уголках губ. Дефицит железа диагностировать несложно: достаточно сдать анализы. И лучше заменить страсть к мелкам на более безопасный десерт.

Болит спина? Помогут травы

При боли в спине измельчите и смешайте по 1 ст. ложке травы зверобоя, молотого красного перца, надземной части сабельника. Залейте смесь 0,5 л водки, настаивайте сутки. Процедите через 3 слоя марли и раз в сутки смазывайте настойкой больные места. Хранится снадобье в холодильнике 1-2 года.

Мышцы и суставы ноют...

Избавят от болей меновазин и пихтовое масло. Сначала тщательно разотрите больное место меновазином, а через 2 часа, ничем не смывая, натрите пихтовым маслом. Проводите процедуру 2-3 раза в день в течение 7-10 дней.

Как там, в Израиле?

■ В ИЗРАИЛЕ ПРИ ВСЕХ ВИДАХ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ, НЕЗАВИСИМО ОТ СТАДИИ БОЛЕЗНИ, ВЫЖИВАЮТ 64% БОЛЬНЫХ.

■ ПЯТИЛЕТНЯЯ ВЫЖИВАЕМОСТЬ ПРИ РАКЕ ГРУДИ НА ВСЕХ СТАДИЯХ СОСТАВЛЯЕТ 87%, ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ НА РАННИХ СТАДИЯХ — 95-98%.

■ В СТРАНЕ 48 БОЛЬНИЦ ОБЩЕГО ПРОФИЛЯ. ПОЧТИ ВСЕ ИМЕЮТ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ОТДЕЛЕНИЯ ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ КЛИНИКИ.

■ ПРИ РАКЕ ЛЕГКИХ ПЯТИЛЕТНЯЯ ВЫЖИВАЕМОСТЬ СОСТАВЛЯЕТ 25%, ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАКА ПРОСТАТЫ — СВЫШЕ 90%.

Лечебная гимнастика ***Не перетрудись!***

После инфаркта

ТЕ, КТО РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯЮТ ЛЕЧЕБНУЮ ГИМНАСТИКУ ПОСЛЕ ИНФАРКТА, НА 25% ЛУЧШЕ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОВТОРНОГО ПРИСТУПА.

Сидя, не вставая с постели

* Двигайте глазами вверх, вниз, в стороны. Затем круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз и в обратном направлении). Движения производите поочередно при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. Закончив упражнения, слегка погладьте пальцами закрытые глаза и несколько раз моргните.

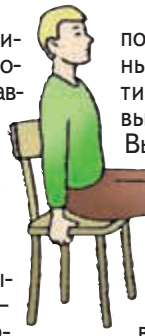
* Сжимайте и разжимайте веки. По 10-15 раз в среднем темпе, с усилием.

* Вращайте головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую стороны. Выполняйте в среднем темпе по 5-6 раз в каждую сторону.

Сидя на стуле

* Откиньтесь расслабленно на спинку стула, руками захватите края сиденья, ноги вытяните. На счет раз-два — прогнитесь, отведите голову назад, вдох; три-четыре — вернитесь в исходное положение, выдох. Выполните 4-6 раз.

* Возьмитесь руками за края сиденья, ноги вытяните. На счет раз — поднимите левую ногу до горизонтального положения; два — опустите ногу; три-четыре — то же правой ногой. Дыхание равномерное. Повторите 3-4 раза.



* Откиньтесь на спинку стула, руки поднимите вверх, ноги вытяните. На счет раз-два — согните левую ногу и, обхватив руками голень, коснитесь коленом груди, голову наклоните вперед, выдох; три-четыре — вернитесь в исходное положение, вдох. Сделайте то же, сгибая правую ногу. Выполняйте 3-4 раза.

Стоя

* Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет раз-два — руки поднимите вверх ладонями наружу, потянитесь, три — опустите руки вниз, описав ими круг, выдох; четыре — вернитесь в исходное положение. Выполняйте 4-6 раз в среднем темпе.

* Руки на поясе, ноги врозь. На счет раз-два — повернитесь влево, руки в стороны, вдох; три-четыре — возвратитесь в исходное положение, выдох. То же в другую сторону. Выполняйте 4-5 раз в медленном темпе.

* Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет раз-два — присядьте, не отрывая пяток от пола, немного наклонившись вперед и отводя руки назад, выдох; три-четыре — возвратитесь в исходное положение, вдох. Выполняйте 4-6 раз в медленном темпе.

* Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет раз — присядьте, поставив руки на бедра, выдох; два — вернитесь в исходное положение, вдох. Выполняйте 3-4 раза.

* Руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет раз — наклонитесь влево, правую руку поднимите вверх, вдох; два — вернитесь в исходное положение, выдох; Три-четыре — то же в другую сторону. Выполняйте 3-4 раза.

* Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет раз — левую руку вытяните вперед; два-семь — маховые движения ногой (вперед-назад); восемь — вернитесь в исходное положение. Дыхание не задерживайте. Выполняйте по 3-4 раза каждой ногой.

Г. А. Некрасов, инструктор по лечебной гимнастике

Не навреди!

ЕСЛИ ВДРУГ ГДЕ-ТО ЧТО-ТО ЗАКОЛЕТ, ПОЯВИТСЯ ОДЫШКА, НАДО НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ. НЕ ПРОШЛО ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА? ПРИМИТЕ НИТРОГЛИЦЕРИН И СРОЧНО К ВРАЧУ.

Не упусти время

Упал, очнулся — опухоль...

Это заболевание нередко принимают за банальный ушиб или артрит. Хотя на самом деле остеосаркома — тяжелое онкологическое заболевание костей.

НЕДУГ МОЛОДЫХ

Ежегодно ее выявляют у двух тысяч граждан нашей страны — взрослых и детей. Почему возникает остеосаркома, как диагностируется и лечится? На эти вопросы отвечает онколог-остеопат А. М. Алиев.

Как и многие онкологические заболевания, остеосаркома начинается исподволь. Вначале беспокоят зудящие, неясные боли, возникающие вблизи сустава. Не только больные, но и врачи часто не придают особого значения этим болям. Печальная истина открывается слишком поздно, когда пораженная опухолью костная ткань увеличивается в объеме, а боль становится резкой, невыносимой, особенно ночью.

Это заболевание возникает редко — у 1 из 100 тысяч взрослых и у 5-6 из 100 тысяч детей, в основном у подростков 14-15 лет. Многие специалисты связывают это с бурным ростом и гормональной перестройкой организма.

ВНАЧАЛЕ БЫЛА ТРАВМА...

Возникновению опухоли нередко предшествует травма — ушиб или перелом. Травма провоцирует развитие остеосаркомы. Истинные причины заболевания пока неизвестны Чаще всего оно поражает длинные трубчатые кости. Нижние конечности страдают в 5-6 раз чаще, чем верхние. Самая частая мишень опухолевого процесса — коленный сустав и бедренная кость. Реже диагностируется саркома большеберцовой, малоберцовой, плечевой кости, костной основы таза. Очень редкой считается костная саркома лучевой кости, лопатки, черепа.

НАДЕЖДА НА СПАСЕНИЕ ЕСТЬ!

Остеосаркома — очень агрессивная и быстро растущая опухоль. Она дает метастазы в легкие, головной мозг и другие органы. До 1980-х годов единственным шансом на спасение для таких больных была ампутация. Теперь больному предлагают химиотерапию (предоперационную и послеоперационную). Надежда на спасение есть даже у пациентов с метастазами. Ампутацию пораженной опухолью конечности делают крайне редко. А подросткам и детям, которым раньше приходилось делать множество повторных протезирований, устанавливают самые современные «растущие» протезы. Новым словом в онкоортопедии стало протезирование... костей таза. А значит, речь идет не просто о выживаемости, но и о качестве жизни больных, продлить которую под силу нашим врачам-онкологам. Главное — обратиться к ним как можно раньше.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ОСТЕОСАРКОМЫ:

* боль в конечности, которая не проходит больше трех дней и не снимается обычными анальгетиками;

* ночной характер болей, не связанный с движением или физической нагрузкой;

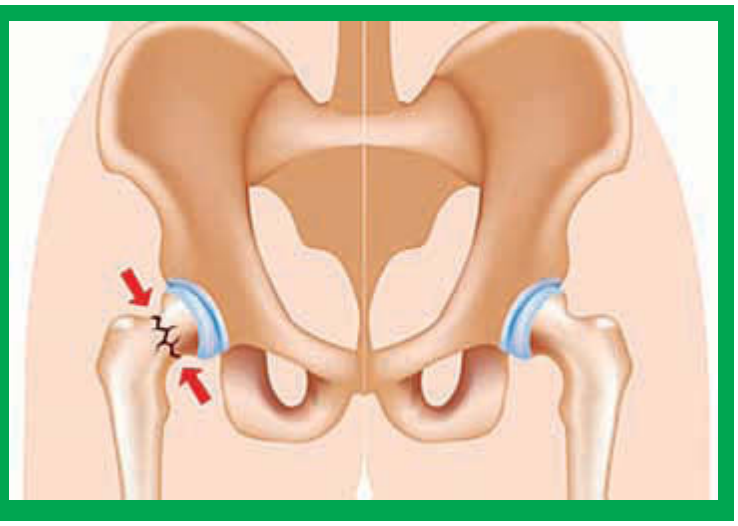
* припухлость, ограничение движений в суставе (на начальных стадиях определяется всего у 25% пациентов).

Если появились такие симптомы, нужно пройти рентгенологическое и/или КТ-исследование.

А. М. Алиев, онколог-остеопат

Ещё та проблема

Перелом шейки бедра



«Потянулась за баночкой на верхней полке...», «наклонился за палкой...», «вылезала из ванной...». В преклонном возрасте эти простые бытовые ситуации могут закончиться травмами, наихудшая из которых — перелом шейки бедра.

ПОЧЕМУ ЛОМАЕТСЯ ЭТА ЗЛОСЧАСТНАЯ ШЕЙКА?

Верхний конец длинной бедренной кости имеет сложное строение. Закругление на конце — головка кости, более узкая часть, соединяющая головку с телом кости — это и есть шейка. А с двух сторон этой шейки есть костные выступы — вертелы (особенно заметен наружный). К ним прикрепляются мышцы. Шейка — самая хрупкая часть бедренной кости.

Перелом шейки — это один из переломов верхней части бедра у пожилых, но не самый часто встречающийся. Самый частый перелом у людей старшего возраста — чрезвертельный перелом бедра. Но большинство пациентов все эти переломы называют переломом шейки бедра, хотя разница между ними очень большая. Чрезвертельный перелом заживает лучше — кость всегда срастается — и с операцией, и без, а вот шейка — не всегда.

БОЛЬШИНСТВО ТРАВМИРОВАННЫХ — ЛЮДИ В ВОЗРАСТЕ

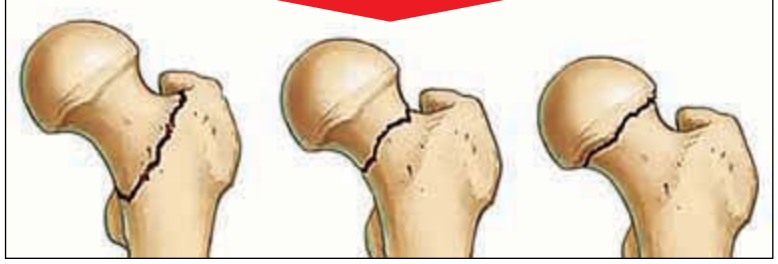
Перелом шейки бедра случается и в 40, и в 50 лет, и у мужчин, и у женщин. Около 90% травмированных с переломом шейки бедра — люди в возрасте от 60 лет, и чаще всего женщины. Особая проблемность травмы связана с тем, что в пожилом возрасте кости срастаются значительно хуже. Ведь у стариков они хрупкие. Поэтому большинство переломов шейки бедра у пожилых людей случаются в результате падения с высоты собственного роста при ходьбе, беге, неаккуратном передвижении по лестнице, в гололед. При этом не так опасен сам перелом, как осложнения, которые он может вызвать. И еще эта травма у пожилых сопровождается обострением разных заболеваний, которые могут надолго уложить в постель и даже привести к летальному исходу.

Такой случай. С пожилой женщиной несчастье случилось накануне наступления 2017 года — 31 декабря. Она споткнулась и упала дома. Рентген в травмпункте показал перелом шейки бедра. От операции пришлось отказаться: тяжелая гипертония и возраст — 84 года. Несмотря на уход профессионального врача (ее племянницы), травма буквально сломила волевую женщину. Она впала в депрессию, сильно ослабла, перестала есть и всего через полгода умерла.

БАБУШКА УПАЛА, ЖАЛУЕТСЯ НА БОЛЬ

Если бабушка упала, жалуется на боль, но ходить может, хоть и с трудом, насторожить близких должны жалобы на опоясывающую боль вокруг тазобедренного сустава, сильную боль в паху, острую или, наоборот, тупую боль в суставе при ходьбе. На перелом шейки бедра могут указывать усиление боли при движении и постукивании по пятке поврежденной конечности, небольшое выворачивание травмированной ноги в наружную сторону — это заметно по стопе. Пожилой человек не может удерживать ногу на весу в выпрямленном состоянии, хотя способен сгибать и разгибать ногу. И еще заметно укорочение ноги на несколько сантиметров.

Виды переломов шейки бедра



ИТАК, СЛУЧИЛАСЬ БЕДА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

У бабушки болевой шок, она подавлена, растеряна, боится, что теперь сляжет навсегда. Что делать?

* Прежде всего надо морально поддержать, ободрить. В XXI веке перелом шейки бедра — не приговор. Сейчас людей с такой травмой оперируют, и это может вернуть подвижность и прежний образ жизни.

* Сразу после травмы, до приезда врачей, надо оказать первую медицинскую помощь: положить пострадавшего на ровную поверхность, ногу зафиксировать с помощью шины так, чтобы одновременно были захвачены и тазобедренный, и коленный сустав. Но! Не пытайтесь привести травмированную ногу в нормальное положение.

* Важно как можно быстрее доставить травмированного пожилого человека в больницу, поскольку чем быстрее окажут необходимую врачебную помощь, тем эффективнее будет лечение. Например, при переломе сильно падает гемоглобин. В кровь попадают тромбы или жировая ткань, отчего в первые сутки-двое могут возникнуть осложнения.

НАДО РЕШАТЬ С МЕДИКАМИ ВОПРОС ОБ ОПЕРАЦИИ

Гериатры (врачи, которые лечат пожилых людей) настаивают, что при переломе шейки бедра нужно обязательно оперировать. Так, по крайней мере, делают во всем мире. Риски, конечно, существуют, как и при любой другой операции. Но риск от непроведения операции и от осложнений, связанных с ограничением подвижности, несоизмеримо выше. По статистике, с обоими видами переломов 2/3 травмированных успешно оперируются. Операции разные — это и остеосинтез (когда кости соединяются винтами), и эндопротезирование.

Обычно операцию стараются провести в первые две недели после получения травмы. К сожалению, в районных и областных центрах затягивают сроки. Постарайтесь ускорить день операции, иначе старик просто-напросто умрет на операционном столе от сердечной или почечной недостаточности, резкого падения или скачка давления. Спасет его только хирургическое вмешательство — скрепление сустава или костей винтами (остеосинтез) или установка протеза сустава (эндопротезирование). Вопрос со сроком операции решается в каждом случае индивидуально. Хороший врач такого больного прооперирует в ближайшие дни после травмы.

ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Лечение перелома шейки бедра — дело долгое. Есть смысл заранее представить, что и как нужно планировать.

1. После операции пациента на некоторое время направляют в реанимационное отделение.

2. В течение недели ему вводятся антибиотики и препараты, разжижающие кровь.

3. Между ног устанавливают подушку, чтобы удерживать ноги на расстоянии друг от друга.

4. Практически сразу после операции пациенту рекомендуют двигаться: присаживаться в постели, делать дыхательную гимнастику, выполнять несложные упражнения для мышц.

5. Через 3-7 дней после операции при помощи костылей пациенту помогают подняться на ноги и начать передвигаться с помощью специалиста.

6. На 10-12-е сутки после операции снимают швы и выписывают домой.

ЭНДОПРОТЕЗИРОВАТЬ НЕЛЬЗЯ, ЛЕЧИТЬ...

Эндопротезирование шейки бедра противопоказано больным, которые плохо ходят, мало двигаются и из-за своей немощи больше лежат, а также страдающим старческим слабоумием. А вот остеосинтез при чрезвертельных переломах выполняется практически всем. Тут противопоказанием являются острые инфаркты или инсульты, наступившие одновременно с переломом. Лечение без операции заключается в уходе за больным — профилактике пролежней, пневмоний. Надо заставлять больного больше двигаться — сначала в кровати, а спустя какое-то время — при помощи ходунков.

Сращивание костей при лечении таких переломов идет очень долго (6-8 месяцев). Длительный постельный режим приводит к пролежням, варикозным заболеваниям и другим осложнениям. Поэтому так важно как можно быстрее поставить больного на ноги. В послеоперационном периоде и при невозможности операции лучший уход могут обеспечить специалисты пансионатов для пожилых людей и сиделки с медицинским образованием. Родственники, как бы они ни старались, с этим не справляются.

СНОВА ХОДИТЬ? ДА, ЭТО ВОЗМОЖНО

Скорость реабилитации зависит от того, насколько самостоятельным пожилой человек был до травмы. Если он сам себя полностью обеспечивал, то лежать для него — ненормально, и он постарается быстрее встать. Однако даже ходячих стариков может сильно тормозить страх: а вдруг то же самое произойдет и со второй ногой? И они начинают подсознательно жалеть и здоровую ногу, меньше ходить. Это плохо.

Такой случай. Однажды в пансионат на реабилитацию привезли бабушку после операции на шейке бедра. Через неделю она пошла и уехала домой на своих ногах, а всего пролежала меньше месяца. Это один пример из множества быстрого выздоровления пожилых пациентов. Вначале бабуля под контролем медицинского работника выполняла комплекс физических упражнений, затем ей помогали садиться, а через неделю уже поставили на ходунки. Восстановление может занять от двух недель до четырех месяцев. Ранняя реабилитация — залог того, что пожилой человек быстрее вернется к обычной жизни, и срок реабилитации при этом значительно сокращается. В этом заключается преимущество профессионального ухода.

ЧТОБЫ БАБУШКА НЕ УПАЛА ДУХОМ

Иногда реабилитация и лечение идут не так быстро, как хотелось бы, и пациент падает духом. В этом случае психологи рекомендуют ставить перед ним не конечную цель — ходить так же, как до перелома, а четко обозначать промежуточные цели. Например, на этой неделе пройти по комнате или палате. На следующей — выйти в коридор или другую комнату, из окон которой виден закат...

Что делать, если по каким-то причинам пожилому человеку не сделали операцию или он сам отказался от нее и у него развивается апатия, потерян смысл жизни и вера в себя? Купить коляску. Многие люди передвигаются именно так, например президент США Рузвельт, паралимпийцы... Главное — обеспечить пожилому человеку на коляске выход/выезд и на прогулку, и в магазин, и на экскурсии, и на огород.

НЕ ДАЙТЕ ЕМУ СНОВА УПАСТЬ

Считается, что человек, перенесший перелом, рискует повторно упасть. Поэтому рекомендуется пользоваться палочкой и ни в коем случае не стыдиться этого. К тому же трость всегда была в моде, особенно в XIX веке. И еще важно создать в доме, где живет перенесший травму и операцию человек, безопасные условия: убрать ковры с загнутыми углами, мебель на колесиках, без фиксаторов, которая может поехать в любой момент, обеспечить хорошее освещение в коридоре или кладовой, сделать поручни в ванной и туалете. Также надо постараться, чтобы между помещениями отсутствовали пороги. И несколько раз вместе с пожилым человеком пройти привычными маршрутами в магазин, парк и т. п. Пусть он убедится, что может пройти прежний путь. Но рядом с ним на первых порах, пока старик не адаптировался после перелома и операции, должен быть его помощник. Он не даст ему снова упасть.

С. Г. Горин, травматолог, геронтолог, кандидат медицинских наук

О варикозе

Встал прямо? Расплатись!

ПОЧЕМУ ОДНИ ЛЮДИ СТРАДАЮТ ОТ ВАРИКОЗА С МОЛОДЫХ ЛЕТ, А ДРУГИЕ НИКОГДА В ЖИЗНИ НЕ ИСПЫТЫВАЮТ ТАКИХ ПРОБЛЕМ?

Причина — плохая наследственность

Слабость соединительной ткани передается генетически. А ведь наше прямохождение — это огромная нагрузка на сосуды ног! Клапаны хуже выполняют свою функцию, стенки вен растягиваются, формируя варикозные узлы. Если у обоих родителей наблюдалось нечто подобное, у потомков ситуация усугубляется.

Второй фактор — избыточная масса тела. Ожирение, особенно висцеральное (вокруг внутренних органов), повышает внутрибрюшное давление. Это увеличивает нагрузку на клапаны в венах, и в результате происходит застой крови.

Женщины страдают варикозом в 3-4 раза чаще мужчин. Это связано с женскими гормонами, которые «размягчают» соединительную ткань, и с беременностью, повышающей внутрибрюшное давление и дающей высокую нагрузку на вены и клапаны. Прием гормональных контрацептивов также неблагоприятен для вен. А еще с годами изнашивается все, в том числе и створки клапанов, что приводит к развитию хронической венозной недостаточности (ХВН).

Фактор риска — образ жизни

Можно как ускорить развитие заболевания, так и затормозить, а иногда и избежать его. Кровь нормально циркулирует только при постоянной, но умеренной работе икроножных мышц. Если вы вынуждены долго находиться в одном положении, заставляйте икры ног работать — переступайте, вращайте стопами, походите. И не забывайте пить больше жидкости. Густая кровь труднее течет.

Не надейтесь: само не пройдет

Симптомы хронической венозной недостаточности — это распирающие ломящие боли, мышцы «гудят», икры хочется массировать, есть желание устроить для ног контрастный душ. Если ощущения повторяются изо дня в день, а к вечеру на ногах отеки, ночью судороги, кожа на голенях стала темнеть — пора начать лечение. Чтобы предотвратить заболевание, требуется укреплять мышцы физкультурой. А «профилактическое» ношение неправильно подобранного эластичного трикотажа усугубляет ситуацию, так как вызывает атрофию мышечной стенки вен. Поэтому прежде чем покупать такое белье, покажитесь доктору.

Пусть шансов будет больше

Основные препараты терапии — так называемые биофлавоноиды. Врачи назначают курс лечения: дважды в год по 2 месяца. Препарат позволяет уменьшить отеки и боль, снизить интенсивность судорог, уменьшить повреждение стенок вен и клапанов. И наконец хирургия. Сегодня применяются малотравматичные методики, используются ультразвуковые аппараты, так что иногда даже наложение швов не требуется. Часто это хирургия одного дня. Но помните: чем позже обратитесь к врачу, тем меньше шансов на малотравматичное вмешательство.

Ю. Х. Хавгин, флеболог, врач II категории

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЕСЕН ПОЛОЩИТЕ РОТ НАСТОЕМ ТРАВЫ ПОДОРОЖНИКА: 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ.

Однажды у меня заболела верхняя челюсть...

Боль отдавала и в область гайморовых пазух. Сначала терапевт направила меня к стоматологу, который снял только что поставленные коронки и принялся лечить совершенно здоровый зуб. После проведенного лечения боль не прошла. Направили к неврологу. Опытный врач сразу сказал, что это воспаление лицевого нерва. От лекарств, которые он выписал, я плохо себя чувствовала, у меня постоянно кружилась голова. В итоге я забросила таблетки и стала искать народные методы лечения, благо я теперь знала диагноз. В своих записях нашла рецепт и решила его опробовать.

Возьмите по 1 ст. ложке порошка красного острого перца, ржаной муки, меда и замесите тесто. Полученную лепешку приложите к виску с больной стороны, накройте ее пергаментом (по размеру больше, чем лепешка, так как, нагреваясь, лепешка станет мягкой и может подтекать. Целлофан использовать нельзя!) и закрепите шерстяным шарфом или платком. Процедуру лучше сделать на ночь. В рецепте было написано, что достаточно одной процедуры, но я так намучилась, что побоялась возвращения боли и провела 3 процедуры. В дополнение мазала за ухом с больной стороны гелем «Долобене». Надеюсь, что этот рецепт поможет еще кому-нибудь.

Н. А. Разбирина, Липецкая обл.

С чего бы это? — *На приёме у кардиолога*

Началась одышка...

В последнее время стал чувствовать одышку. Раньше легко поднимался на 3-й этаж, а сейчас — лишь с остановками. И это в мои 40 лет! Кардиолог заподозрил нарушение работы клапанов...

И. Родионов, Пермский край

О чем говорят одышка и учащенное сердцебиение? Возможно, о том, что по каким-то причинам сузилось клапанное отверстие, а камеры сердца — расширились. Этот процесс происходит постепенно, годами. Человек не сразу замечает ухудшение здоровья. Обычно люди думают, что просто устали. Иногда появляется кашель — он особенно беспокоит ночью. Бывает, что на рентгеновском снимке видны пятна в легких. Их принимают за пневмонию и пытаются лечить. На самом деле так проявляются перебои в работе сердца из-за нарушения оттока крови через митральный клапан.

К сожалению, нередко больные попадают к специалисту, когда становится совсем плохо. Начинают отекать ноги, кожа приобретает синеватый оттенок, увеличивается живот из-за того, что в брюшной полости скапливается жидкость (асцит). Патологический процесс заходит слишком далеко, и человеку уже трудно помочь.

Что чаще всего становится причиной патологии сердечных клапанов? Раньше на первом месте был ревматизм: сначала распухали суставы, страдали мышцы, а затем в сердце развивался патологический процесс. Сегодня к разрушению клапанов чаще всего приводят грипп, нелеченые пневмонии и другие инфекции.

Традиционным методом для уточнения диагноза остается электрокардиография. Начать обследование можно в районной поликлинике. По изменениям на кардиограмме врачи определяют, нарушен ли кровоток через коронарные сосуды к мышце сердца. Если данные ЭКГ отличаются от нормы, кардиолог назначит углубленное исследование. При необходимости пациенту предлагают провести коронарографию. Она позволяет уточнить размеры сужений, возникших в сосудах. А ультразвуковое исследование помогает осмотреть практически все сосуды, в том числе сердца, шеи, ног. Сделав эхографию, буквально в течение 10-15 минут определяют размеры полостей сердца, давление крови в них, сократительную способность левого желудочка, функции клапанов. Даже обычный рентгеновский снимок позволяет оценить работу клапанов: если они не справляются с нагрузкой, то размеры сердца увеличены. При этом изменяются и очертания корней легких.

Собранные данные помогут выбрать методы лечения. Скажем, расширить участок сосуда, суженный из-за атеросклеротических бляшек, с помощью баллончика или стента (трубочки, не позволяющей сосуду сужаться) или провести аортокоронарное шунтирование — вшить отрезок сосуда и пустить кровоток в обход артерии. При поражении клапана вшивают протез. Такие операции давно отработаны и поставлены на поток.

И. Н. Строгов, кардиолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

■ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ МАЛОКРОВИЕМ, ПОЛЕЗНО ПИТЬ РАЗВЕДЕННЫЙ ГРАНАТОВЫЙ СОК — ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 12 МЕСЯЦЕВ.

■ МОРСКАЯ КАПУСТА ПОЛЕЗНА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА. ОНА УКРЕПЛЯЕТ СОСУДЫ И УМЕНЬШАЕТ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ПРИСТУПОВ.

Листьями сливы гуцулы лечили от пьянства

Среди Карпатских гор живет удивительный народ — гуцулы. Разговаривают они на языке, который напоминает древнерусский. По традициям похожи на древних шотландцев. В среде гуцулов народным целительством занимаются люди, которых называют мольфарами. Они хорошо разбираются в травах, помогают найти утерянную вещь, могут остановить заговором у скотины кровь из раны и вправить любой вывих. Пьянство у гуцулов не приветствовалось. Но если такое случалось, то алкогольную зависимость они лечили отваром листьев терновника (сливы колючей, терна). Пишу рецепт. Надо 1 ст. ложку сухих измельченных листьев терновника залить 0,5 л воды, кипятить 1-2 минуты, настаивать 30 минут, процедить. Это количество отвара пьющий человек должен выпить за день. В отвар можно добавить сахар или мед. Курс такого лечения — 1 месяц. Есть сведения, что после этого человек становится трезвенником!

А. Головков, Армавир

Ещё те приёмчики...

КАК РАСПОЗНАТЬ ИСТИННЫЕ НАМЕРЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО НАСТРОЕНИЕ ИЛИ ХАРАКТЕР.

1 **Когда все надоело или стало неинтересно,** он сначала отворачивается от вас лицом, а затем и всем телом. Если он сидит, то сначала подтянет ноги ближе к себе, потом их вытянет, откинувшись на спинку стула.

2 **Человек трет глаза?** Это означает, что он устал и вам надо прекратить общение. А если кто-то потирает шею сзади, это часто означает, что человек испытывает неловкость.

3 **Те, кто считает себя выше других,** обычно ходят с высоко поднятой головой и слишком активно двигают руками. Сами они редко смотрят на людей, но полагают, что на них смотрят постоянно. А еще они обычно выпячивают грудь колесом, а при ходьбе много шумят. Например, громко стучат каблуками, чтобы все слышали, что они идут.

4 **Если кто-то нагло вас рассматривает,** пристально посмотрите на обувь этого человека. Не сдавайтесь, не отводите глаз от его туфель. Неизвестно, почему, но прием срабатывает стопроцентно.

5 **Если ваш собеседник увиливает от ответа или что-то недоговаривает,** просто сделайте паузу в беседе и внимательно посмотрите человеку в глаза. Ему станет неловко, и он продолжит говорить. Возможно, при этом он более детально раскроет то, что нужно, или скажет правду, полагая, что вы молчите и пристально смотрите на него, потому что это признак того, что вы обо всем догадались.

6 **Ровные обгрызенные ногти.** Такие люди часто нервничают, волнуются. Они не уверены в себе. По сути, они сообщают, что испытывают враждебность или раздражение по отношению к себе.

7 **Вы ему нравитесь.** Этот человек смотрит на вас чаще, чем на других. И останавливает взгляд дольше, чем в течение трех-четырех секунд. Он может также избегать встречаться с вами глазами, потому что застенчив и не хочет, чтобы вы знали о его чувствах.

8 **Человек говорит слишком тихо.** Он хочет, чтобы его считали застенчивым, невинным и скромным. На самом деле такой человек говорит еле слышно, чтобы добиться вашего внимания. Вы вынуждены напрягаться, чтобы услышать. Таким образом, тихоня приобретает контроль над ситуацией.

9 Кто-то пытается втянуть вас в спор или спровоцировать на скандал? Скажите этому человеку что-нибудь приятное. Это взбесит его, но он, скорее всего, откажется от своего намерения.

Д. Л. Лайпанова,
психолог, врач II категории

Знаете ли вы, что...

Избыток соли в рационе вреден. Суточная норма поваренной соли — 1 неполная чайная ложка. Это примерно 5 г. Если сократить употребление соли до 2 г в день, то вдвое сократится вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний. Люди, которые совсем отказались от соли, реже попадают в больницу с инфарктами и инсультами. Более того — продолжительность их жизни увеличивается на 5-6 лет!

Расшатались нервы?

● Залейте 1 стаканом холодной воды 1 ст. ложку измельченной коры дерева вишни. Доведите до кипения, настаивайте 10 минут. Процедите и пейте по 1-2 стакана в день.

● Для укрепления нервной системы неочищенное промытое, просушенное зерно овса измельчите в кофемолке. Засыпьте в термос и залейте кипятком (1 ст. ложка овса на 1 стакан кипятка). Настаивайте 12 часов, процедите и пейте в течение дня без ограничений.

● При нервном возбуждении смешайте по 3 части цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы и 1 часть цветков ромашки. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 8 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды.

Чудо-средство от головной боли — настойка трав и приправ

Моя знакомая с детства мучилась головными болями. Врачи ставили ей диагноз сужение сосудов головного мозга. Никакие таблетки не помогали. И тут как-то встретились, и она радостно сообщает, что выискала отличное народное средство от головной боли в какой-то старой книге. От безысходности решила попробовать, и после первого приема лекарства головная боль прошла почти сразу. С тех пор прошло 3 месяца, моя соседка в восторге. Голова не болела ни разу. Сам рецепт не сложный. Возьмите по 100 мл настоек — валерианы, пустырника, боярышника, эвкалипта. Добавьте 50 мл настойки мяты перечной. Также добавьте 10 штук гвоздики, 1 ст. ложку меда и 1 пакетик имбиря (10 г). Все слейте в стеклянную бутылку темного цвета и настаивайте 25 дней, периодически встряхивая. Процедите, отлейте часть в пузырек с дозатором. Принимайте по 25 капель два раза в день — утром и вечером.

Л. М. Морозова,
Ставропольский край

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА
ПРЕКРАСНО
ХРАНИТ ТАЙНУ, ЗНАЧИТ,
У НЕЕ НЕТ ПОДРУГ.

На каждый день

Добавьте в свою жизнь красок!

■ **Встали не с той ноги?** Выпейте на завтрак стакан оранжевого морковного или апельсинового сока, накиньте оранжевый шарфик. Очень скоро настроение под воздействием этого цвета начнет улучшаться.

■ **С трудом засыпаете?** Наденьте на подушку синюю или темно-голубую наволочку, поставьте рядом с изголовьем лампу с синим абажуром.

■ **Вернулись домой вечером и сильно озябли?** Наденьте красные носки и свитер. Так согреетесь намного быстрее, чем, например, в одежде голубого цвета, которая напоминает о прохладной воде и холодном голубоватом снеге. А если болит голова, положите на глаза смоченное холодной водой красное полотенце и ненадолго прилягте. Красный цвет улучшает кровообращение и усиливает выработку адреналина, благодаря чему спазм, вызывающий головную боль, через некоторое время проходит.

■ **Мучают проблемы?** Попробуйте смотреть на зеленые листья комнатного растения. Этот цвет наверняка поможет разрешить самую трудную задачу и обрести душевное равновесие.

■ **Желтый цвет — ваш любимый?** Вы стремитесь к свободе и независимости, общительны и нравитесь окружающим. Ум и творческий потенциал — ваши достоинства.

■ **Фиолетовый цвет** замечательно снимает напряжение. Он помогает найти выход из творческого кризиса и снять нервное перевозбуждение.

■ **Белый цвет** помогает организму справиться с болезнями, очищая все его системы, обладает болеутоляющими свойствами. Недаром этот цвет преобладает в больницах и других лечебных учреждениях.

Такой случай

Ай да умница!

Мы Найду подобрали на улице еще щенком. Мокрый, беспомощный комочек жалобно скулил и копошился под дождем у подъезда.

Отогревшись, малышка с аппетитом полакомилась молоком. Мы дали ей имя Найда. Вскоре она подросла и оказалась сообразительным и жизнерадостным созданием. Причем это была обыкновенная дворняга. Но не было ласковей друга, чем наша Найда.

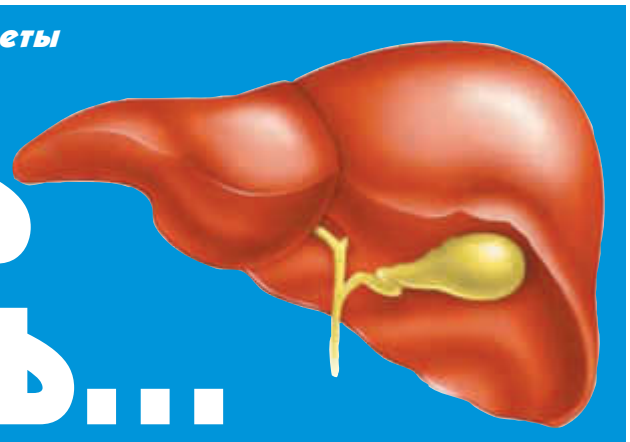
Прошел год, и, как-то играя с ней, я заметила тревогу в глазах нашей красавицы, что-то необычное. Она то и дело тыкала мне мордой в грудь — мягко, но настойчиво. Я сочла это за причуду. На следующий день все повторилось. Только в этот раз Найда еще и как-то жалобно поскуливала. Соседка, тоже собачница, услышав про странное поведение Найды, посоветовала обратиться к врачу, обронив: «Собака просто так скулить не будет». Я поначалу засомневалась, но на всякий случай пошла в поликлинику. И что вы думаете? Врачи выявили у меня рак молочной железы, к счастью, на ранней стадии. Найда каким-то своим собачьим чутьем распознала начало болезни. Ай да умница!

Мне сделали операцию, удалили опухоль. Когда я пришла из больницы, Найда радовалась как ребенок, повизгивая от восторга и крутя хвостом. Мы устроили небольшой праздник, и моя спасительница получила большую порцию своего любимого блюда — гречневой каши с кусочками мяса. С тех пор я называю свою любимицу не иначе как Доктор Найда.

А. И. Силкина, Новосибирск

Авторитеты дают советы

Убить печень...



ЭТОТ ВАЖНЫЙ ОРГАН ФИЛЬТРУЕТ КРОВЬ И ОЧИЩАЕТ ЕЕ ОТ ВСЕХ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ И ТОКСИНОВ. ЧТО УБИВАЕТ ПЕЧЕНЬ?

Враг печени — жир

В печени образуется желчь, которая помогает переваривать и расщеплять жиры. Если с пищей их поступает много, печени трудно работать. Особенно тяжело ей приходится, если человек наедается на ночь. В такое время суток жиры не сжигаются, а откладываются, в том числе в печень и около нее. Со временем жировых островков становится все больше. Они начинают замещать собой нормальные печеночные клетки (гепатоциты). В результате повышается риск атеросклероза, сахарного диабета, цирроза печени. Жировая болезнь печени — этот диагноз слышит почти каждый второй человек после 40 лет, пришедший на плановое УЗИ. Приятного мало, но расстраиваться не стоит. Печень может исправно выполнять свои функции, даже если в «живых» остаются лишь 20% ее клеток. Печень способна самовосстанавливаться и готова простить хозяина за десятилетия невнимания к ней, если он пересмотрит свой образ жизни и станет для этого органа другом, а не врагом.

Наибольший вред печени наносят сало, свинина, баранина, мясо утки, гуся — в общем, любое жирное мясо. В черном списке и крепкие бульоны.

Вместо мяса едите рыбу?

Даже если вы вегетарианец, у вас также есть шансы убить печень. Жирную рыбу — сельдь, скумбрию, осетровые, палтуса — этот орган тоже не любит. Такая рыба по калорийности раза в два превосходит свинину. Осторожней будьте с дарами морей и океанов. Печень рыбы тоже нужно употреблять с опаской — в этом органе накапливаются токсины. А печень речной рыбы обычно заражена печеночным сосальщиком (описторхисом), эхинококком, двуусткой китайской, глистами — им вольготно живется в этом органе. Подхватить заразу можно, употребляя в пищу плохо обработанную рыбу. Морепродукты тоже небезопасны. В них нередко содержится ртуть, а она разрушает печень. Высокое содержание этого элемента обнаруживается в тунце, рыбе-мече.

Масло на горячей сковороде для печени — настоящая пытка. Если не хотите добить свою печень, исключите из рациона очищенные зерновые. Ограничьте до предела белый хлеб, макароны, блины, пироги, торты и другие изделия из белой муки и сахара.

Об острых и жгучих блюдах

Маринованные овощи, соленья, копчености, горчица, уксус, хрен, острый кетчуп в неумеренных количествах также не пойдут на пользу. К кислоте и щелочи печень относится так же, как к ядам. Острые и жгучие блюда печень считает токсинами и пытается обезвредить. Обнаружив их, печень выделяет двойную дозу желчи, чтобы поскорее расщепить. При этом образовавшийся избыток горькой жидкости часто застаивается в печени и загустевает. Так образуются камни. За полгода крохотная песчинка может превратиться в камень диаметром в сантиметр. А вот при употреблении в умеренном количестве продукты с желчегонным действием (чеснок, редька, репа, руккола, горчица) благотворно влияют на здоровье печени.

К КИСЛОТЕ И ЩЕЛОЧИ ПЕЧЕНЬ ОТНОСИТСЯ ТАК ЖЕ, КАК К ЯДАМ. ОСТРЫЕ И ЖГУЧИЕ БЛЮДА ПЕЧЕНЬ СЧИТАЕТ ТОКСИНАМИ И ПЫТАЕТСЯ ОБЕЗВРЕДИТЬ.

Вместо таблеток — приправа куркума

Полезны для печени сырые огурцы, зелень. В кожуре всех овощей и фруктов содержатся горечи, которые оказывают желчегонное действие.

ГРИБЫ, ДАЖЕ СЪЕДОБНЫЕ, СОДЕРЖАТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ И ТРУДНО ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ. ОНИ ТАКЖЕ ВНОСЯТ СВОЮ ЛЕПТУ В РАЗРУШЕНИЕ ПЕЧЕНИ.

Горечь есть в апельсиновой и лимонной цедре. Но если все лето налегать на помидоры, уплетая их на завтрак, обед и ужин, то печень может взбунтоваться. Именно томаты вызывают осеннее обострение заболеваний печени, желчного пузыря и способствуют образованию камней, говорят врачи-гастроэнтерологи. Так что надо быть осторожнее с синьором помидором!

Несовместимы друг с другом

Если вы хотите сохранить здоровье, не стоит есть одновременно белковую пищу (мясо, яйца, рыбу, творог, сыр), для переваривания которой требуются кислые ферменты, и пищу, содержащую углеводы (хлеб, каши, картофель, сахар, сладости), требующую щелочных ферментов. Опасны для печени борщ и каша вчерашнего приготовления, поскольку это несвежая пища. Если блюдо хранится в металлической посуде, оно пропитывается вредными для печени соединениями. Грибы, даже съедобные, содержат огромное количество вредных веществ и трудно перевариваются. Они также вносят свою лепту в разрушение печени.

Горячая пища вредна для печени

Не стоит пить горячий чай. А еще загорать, перегревать организм в жаркую погоду, слишком тепло одеваться. Переохлаждаться и вести малоподвижный образ жизни тоже вредно для печени.

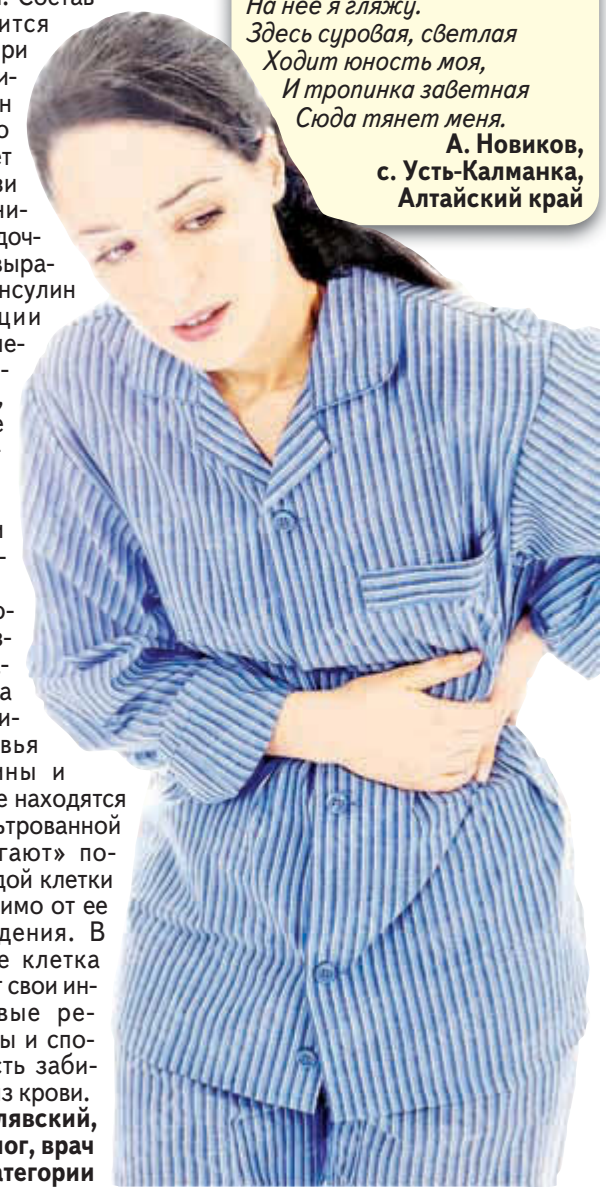
Этот орган не любит спиртное

Печень обладает уникальным свойством — она вырабатывает фермент, расщепляющий алкоголь. Но способность к его образованию не безгранична. Наступает момент, когда силы печени исчерпываются, и алкоголь начинает брать верх. В результате появляются цирроз и другие заболевания печени. На фоне алкогольной зависимости также возникает гастрит, панкреатит, поражение головного мозга и сердца.

Не подсаживайтесь на крепкий кофе

Кофе — мощное средство, которое выводит печень из строя. Очень вредно пить его на голодный желудок. А сочетание этого напитка с жирной пищей, например пирожным, даже у здоровых людей приводит к двукратному повышению уровня сахара в крови. Состав крови становится похожим, как при развившемся диабете. Кофеин на несколько часов блокирует здоровые связи между кишечником и поджелудочной железой, вырабатывающей инсулин для утилизации углеводов. Углеводы в сочетании с жирами, разбавленные кофеином, лишают организм способности автоматически снижать до нормы уровень глюкозы в крови. Так что возникновение сахарного диабета напрямую зависит от здоровья печени: токсины и шлаки, которые находятся в плохо отфильтрованной крови, «обжигают» поверхность каждой клетки тела, независимо от ее местонахождения. В результате клетка утрачивает свои инсулиновые рецепторы и способность забирать глюкозу из крови.

С. А. Белявский, гепатолог, врач высшей категории



ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ВЕГЕТАРИАНЕЦ, У ВАС ТАКЖЕ ЕСТЬ ШАНСЫ УБИТЬ ПЕЧЕНЬ. ЖИРНУЮ РЫБУ — СЕЛЬДЬ, СКУМБРИЮ, ОСЕТРОВЫХ, ПАЛТУСА — ЭТОТ ОРГАН ТОЖЕ НЕ ЛЮБИТ. ТАКАЯ РЫБА ПО КАЛОРИЙНОСТИ РАЗА В ДВА ПРЕВОСХОДИТ СВИНИНУ.

Стихи наших читателей

Я ОСЫПАН ТИХОЙ ГРУСТЬЮ...

Разлита синь за поворотом,
И, как мальчишку, тянет даль,
Необратимо жаль чего-то,
Необъяснимо очень жаль.
Роса по зарослям осины
Искрится, падая с листа,
Букет подснежника красивый
Забыт и брошен у куста.
В рассвете розовом опушка,
Струится лаской дивный свет,
И где-то ранняя кукушка
Мне обещает много лет.
Над озаренным дальним устьем
Гогочут гуси весело,
А я осыпан тихой грустью
И сам не знаю от чего!

ЗДЕСЬ ХОДИТ ЮНОСТЬ МОЯ...

Речка хмурая, блеклая,
С крошкой битого льда,
Только самая теплая
В этой речке вода.
И о речке той северной
Я мечтою живу
И над ней небо серое
Бирюзовым зову.
Ее камушки стылые
В теплый цвет возвожу
И как в стеклышко синее
На нее я гляжу.
Здесь суровая, светлая
Ходит юность моя,
И тропинка заветная
Сюда тянет меня.

А. Новиков, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Ноги уснуть не дают

Не сплю нормально уже около восьми месяцев. А не дают мне заснуть ноги, особенно правая. Нет, она не болит, а что-то там как будто зудит внутри, тянет, давит. Сначала думала, что каким-то образом растянула мышцу голени. Потом грешила на вены, даже сходила на УЗИ глубоких вен. Оказалось, что страшного ничего с ними нет. Доктор, который делал УЗИ, посоветовал проверить поясницу: возможно, это у меня ишиас — воспаление седалищного нерва. Сделала МРТ (магнитно-резонансную томографию), тоже ничего серьезного не нашли. А спать не могу! Иногда всю ночь напролет сучу ногами, перекладываю их с места на место чуть ли не ежесекундно. Посоветуйте, пожалуйста, что мне делать?

М. А. Белик, Тверская обл.

Вам надо обратиться к неврологу. Он проведет обследование и поставит точный диагноз. По вашему описанию очень похоже, что вы страдаете синдромом беспокойных ног. Эта болезнь называется так потому, что основной ее симптом — непреодолимое желание шевелить, двигать ногами, и возникает оно чаще всего во время покоя или сна. Желание это появляется действительно не из-за боли, а из-за крайне неприятных ощущений в ногах: жжения, зуда, потягивания, чувства внутреннего напряжения, ползания мурашек, покалывания в глубине голеней, бедер, стоп.

Человек может так промучиться до половины ночи, а бывает, и до утра. Потом это состояние проходит и появляется снова к вечеру или ближе к ночи. Человек не высыпается, у него развивается хроническая бессонница, что ведет к слабости, вялости, раздражительности, слезливости и даже порой к обострению хронических заболеваний. К вечеру появляется невыносимая усталость, человек думает, что он только сейчас коснется головой подушки и тут же заснет. Но не тут-то было! Синдром беспокойных ног снова и снова не дает уснуть. Вы страдаете таким состоянием уже довольно длительное время, поэтому вам надо срочно обратиться к врачу.

При подозрении на синдром беспокойных ног доктор проведет исследование, чтобы определить причину заболевания. Дело в том, что этот недуг могут вызывать недостаток железа в организме, почечная недостаточность, травмы позвоночника, сахарный диабет и другие болезни. В таких случаях лечится основное заболевание. Например, при железодефицитных состояниях пациенту советуют принимать сульфат железа (или другой лекарственный аналог) 3 раза в день в течение 3-5 месяцев. А также больше есть яблок, печени, мяса, фасоли, шпината. Врачи не советуют принимать снотворные, только разово и в исключительных случаях, так как лечебного действия они не оказывают, а привыкание происходит. Лучше воспользоваться лекарственными травами: за полчаса до сна выпейте 20-25 капель настойки валерианы, пустырника, зверобоя или заварите сбор успокоительных трав. Не рекомендуется употреблять алкоголь, чай и кофе нужно ограничить и пить их некрепкими. И не курить.

К. В. Витальева, невролог, врач высшей категории

Мне удалось усмирить давление и улучшить здоровье

За несколько лет мне удалось усмирить когда-то повышенное давление и заметно улучшить здоровье. Помогает вот что. Срезаю с рябины кору толщиной 1 см, измельчаю и сушу на воздухе. Заливаю 5 ст. ложек коры 0,5 л воды, довожу до кипения, закрываю крышкой и томлю на маленьком огне полчаса. Остужаю отвар, процеживаю. Принимаю в теплом виде по 30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Оставшийся отвар храню в холодильнике, но не больше двух дней. Перед каждым приемом нужное количество подогреваю. Курс лечения — 1,5-2 месяца каждый год. В результате лечения стабилизируется давление, исчезают головные боли, шум в ушах.

И. Е. Сергейченко, Волгоград

Каждую весну лечу суставы настоем сельдерея

Если у вас на садовом участке или в огороде растет пахучий сельдерей, выкопайте несколько кустиков и приготовьте настой, который поможет вывести из организма ненужные соли. Особенно он полезен тем, у кого болят суставы, есть ревматизм, подагра или артрит. На собственном опыте убедилась, что после приема настоя суставы болят гораздо меньше. Настой готовлю так: 1 ст. ложку свежих измельченных корней сельдерея пахучего заливаю 2 стаканами кипятка, укутываю посуду теплым полотенцем и настаиваю 4 часа. Процеживаю и принимаю по 2 ст. ложки 4-5 раз в день за полчаса до еды. Лечусь так долго, иногда месяц, иногда два. Но обязательно каждую весну, не пропускаю ни один год.

И. Н. Свирская, Н. Новгород

Как понять, что с сердцем не всё в порядке

Очень важно не пропустить начало недуга. Какие признаки указывают на него.

- Если немеет участок между подбородком и нижней губой, это говорит о приближающемся инфаркте миокарда.
- У пожилых людей незадолго до сердечного приступа может появиться левосторонняя хромота.
- Признаком сердечной недостаточности можно считать появляющуюся в конце дня отечность на голенях и лодыжках.
- Если после ОРВИ, гриппа, ангины крылья носа стали сине-красного оттенка, то, скорее всего, произошло осложнение на сердце.
- О сердечной недостаточности свидетельствуют бледные губы, синюшный оттенок языка.

Ещё та проблема — ***Авторитетное мнение***

Болезнь Паркинсона

Первые проявления болезни Паркинсона незаметны и слабы, а развивается она медленно — пациенту лишь изредка удается припомнить, когда же именно все началось.

Легкая слабость с дрожью или вялость в отдельных частях тела... Иногда эти проявления затрагивают голову, но чаще они поражают кисти рук и сами руки. Через некоторое время болезненное влияние распространяется и на другие части тела. Пациенты теряют прямую осанку. Становится все труднее ходить, не удается поднять ноги на нужную высоту и уже нет былой проворности. Поэтому, чтобы избежать падений, больной передвигается с большой осторожностью. Состояние, как это ни прискорбно, ухудшается изо дня в день.

О «дрожательном параличе» было известно еще в Древнем Риме. Люди с тремором описаны и в Библии, и в текстах Аюрведы. Знаменитый древнеримский врач Гален во II столетии н. э. изучал болезнь Паркинсона. Похожий тремор описан Леонардо да Винчи. К сожалению, работа самого Паркинсона оставалась незамеченной в течение четырех десятков лет.

Чаще всего первые симптомы заболевания появляются в 55-60 лет. Однако заболевание может развиться и до 40 или до 20 лет. Факторами риска развития болезни Паркинсона считаются старение, генетическая предрасположенность, воздействие окружающей среды (пестициды, гербициды, соли тяжелых металлов), хроническая цереброваскулярная недостаточность или употребление лекарств, вызывающих побочные эффекты.

К сожалению, болезнь неуклонно прогрессирует. Больные, не получающие лечения, перестают обслуживать себя через 8 лет от начала заболевания, а через 10 лет становятся прикованными к постели. У пациентов, принимающих препараты, этот срок отодвигается на 5 лет. Замечено, что при раннем развитии быстрее всего нарушается двигательная активность, а у людей 70 лет и старше появляются психические расстройства. Правильное лечение замедляет развитие симптомов.

С. М. Мовсесян, невролог

Кстати

* Болезнью Паркинсона страдали папа римский Иоанн Павел II, Мао Цзэдун, Ясир Арафат, Сальвадор Дали, Андрей Вознесенский, Михаил Ульянов.

* В 1980 году один из голландских садоводов назвал в честь Джеймса Паркинсона сорт тюльпанов. С тех пор цветы используют в качестве символа заболевания, призывающего сострадать и помогать тем, кого мучит дрожательный паралич.

Цифры и факты

■ В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ ЛЕЖА ЧЕЛОВЕК ПОТРЕБЛЯЕТ ЗА СУТКИ 400-500 Л КИСЛОРОДА, ДЕЛАЯ 12-20 ВДОХОВ И ВЫДОХОВ В МИНУТУ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: ЛОШАДЬ ДЕЛАЕТ 12 ДЫХАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В МИНУТУ, КРЫСЫ — 60, А КАНАРЕЙКИ — 108.

■ ВЕСНОЙ ЧАСТОТА ДЫХАНИЯ В СРЕДНЕМ НА 1/3 ВЫШЕ, ЧЕМ ОСЕНЬЮ.

■ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ПУЛЬС МОЖЕТ УСКОРЯТЬСЯ ДО 200 И БОЛЕЕ УДАРОВ В МИНУТУ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: У СЛОНА — 20 УДАРОВ В МИНУТУ, У БЫКА — 25, У ЛЯГУШКИ — 30, У КРОЛИКА — 200, А У МЫШИ — 500 УДАРОВ В МИНУТУ.

Рак на месте эрозии...

Злокачественная опухоль шейки матки может никак себя не проявлять в течение длительного времени. Некоторые женщины вообще не замечают небольших кровянистых выделений.

ПРИВИВАТЬ ЛИ ДЕВОЧЕК ОТ ВИРУСА?

Нашумевшая тема из области онкологии — вирус папилломы человека провоцирует развитие злокачественных опухолей шейки матки. Создали вакцину, которой специалисты советуют прививать девочек 12-13 лет с установившимся менструальным циклом, но еще не начавших вести активную половую жизнь. А некоторые ученые рекомендуют вводить вакцину до 20-24 лет, то есть до момента заражения этим вирусом половым путем. К сожалению, насколько эффективно эта вакцина оберегает от рака, можно будет оценить не раньше чем через 20-30 лет, когда привитые девушки войдут в тот возраст, в котором часто начинает развиваться рак шейки матки.

Он не развивается мгновенно, а протекает в несколько стадий. Все может начаться с обширной или не очень эрозии шейки матки. Затем при наличии определенных факторов возникает дисплазия эпителия, другими словами, предрак (при правильном наблюдении и лечении в карциному (рак) он никогда не перерастет). Переход дисплазии в рак на месте эрозии в среднем занимает от 3 до 8 лет. Эта форма рака успешно поддается лечению с хорошими прогнозами.

БУДЕТ ХУЖЕ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ

В течение 10-15 лет на месте эрозии развивается более серьезная форма рака. Ее основное отличие от «рака на месте» — глубина и площадь язвы (карциномы). Она значительно больше. Этот рак легко распространяется на мочевой пузырь, прямую кишку с отдаленными метастазами.

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ РАЗВИТИЕ КАРЦИНОМЫ?

Рак шейки матки может никак себя не проявлять в течение длительного времени. Некоторые женщины вообще не замечают небольших кровянистых выделений, которые случаются независимо от обычной, нормальной менструации. А некоторые жалуются на появление белей и кровотечений после полового сношения, гинекологического обследования, после запоров или физической работы.

КОГДА ЖЕ РАК НАБИРАЕТ СИЛУ...

Появляются обильное кровотечение, распирающие боли в области крестца. Все это осложняется инфекцией мочевой системы, запорами... Казалось бы, что мешает женщине вовремя посетить гинеколога и пройти обследование? Так нет же, лишь 29% женщин регулярно посещают гинеколога, 54% — ни разу не были у врача за последний год. Удручающая цифра! Еще одна проблема: не все гинекологи при лечении эрозии шейки матки отправляют биоматериал на гистологические исследования. А многие женщины не приходят за результатами гистологии, надеясь, что ничего страшного нет. Что еще провоцирует развитие рака шейки матки? Раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, большое чисто беременностей (роды, аборты), перенесенные инфекции, передаваемые половым путем.

КАКОЕ НУЖНО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Чтобы вовремя выявить рак шейки матки, врач назначает самое распространенное обследование — кольпоскопию, проще говоря — осмотр шейки матки с большим увеличением. При кольпоскопии подозрительное место окрашивают реактивами. Другим, не менее важным методом является УЗИ. Оно выявляет степень распространения злокачественного новообразования.

КАК ЛЕЧАТ РАК ШЕЙКИ МАТКИ?

Как и при большинстве злокачественных новообразований, рак шейки матки лечат хирургическим методом, лучевой и химиотерапией, используют комбинированные методы. Объем операции напрямую зависит от стадии рака. При 0 стадии у женщин до 49 лет проводится конусовидная ампутация шейки матки, то есть хирург минимально затрагивает ткань, стремясь сохранить и половую, и репродуктивную функции. А вот у женщин старше 49 лет, а также женщин любого возраста с миомой матки или появившейся снова карциномой матку удаляют вместе с придатками, чтобы не допустить быстрого прогрессирования опухоли. Если у родственниц был рак шейки матки или они умерли от быстрого прогрессирования болезни, риск заболеть раком еще больше. Если женщина больше не планирует рожать, а риск высокий, то и в возрасте 40 лет лучше удалить матку и придатки.

Р. S. При раке I стадии удаляется не только матка, придатки, но и верхняя треть влагалища, лимфатические железы. После операции проводят лучевую терапию. При II и III стадии рака проводится и обычная (дистанционная) лучевая терапия, и внутриполостная.

А. Н. Гордеев, онколог-гинеколог, врач высшей категории

Думай, думай

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ? РАННЕЕ НАЧАЛО ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ, ЧАСТАЯ СМЕНА ПОЛОВЫХ ПАРТНЕРОВ, БОЛЬШОЕ ЧИСЛО БЕРЕМЕННОСТЕЙ (РОДЫ, АБОРТЫ), ПЕРЕНЕСЕННЫЕ ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.

Стихи наших читателей

Восьмое марта — день мимозы,
День эротических тюльпанов,
И торжества бордовой розы,
И звонких брызг капели пьяной!
Восьмое марта — день для женщин,
Но эта цифра-недотрога
Волнует нас ничуть не меньше,
От них, от женщин, мы в восторге!
Готовим мы на полувдохе,
Чтоб не нарушить их покоя,
И подаем в постель им кофе,
И аромат, и все такое...

А. В. Гурчин, Пятигорск, Ставропольский край

БЛАГОДАРЮ ТЕБЯ ЗА ВСЁ!

Извилистая тропка меж камней
И вереском заросшая лужайка,
Растет березонька, а рядом с ней
Стоит багульник, словно попрошайка.
И так светло на сердце у меня
От этой первозданной красоты,
И ива машет, косами маня,
Мне хочется доверить ей мечты.
А рядом ручеек сверкает и журчит,
Мне что-то шепчет о великом и большом,
И облачко прислушалось, молчит,
Купаясь, зябко вздрагивает в нем.
Стою, любуюсь и не хочется уйти.
Благодарю тебя, создатель мой,
За все величие всей этой красоты,
Прекрасен мир — мир, созданный тобой!

Г. В. Ткачева, Ставрополь

Куда пропадает мужская сила

Любые сложности в интимной сфере больно бьют по самолюбию мужчины и его уверенности в себе. Даже сейчас, когда медицина научилась решать такие проблемы.

КОГДА ДЕЛО В БОЛЕЗНИ

Любое заболевание, при котором повреждаются стенки сосудов, приводит к нарушению кровоснабжения полового члена, а значит, к снижению потенции. Проблемы с сосудами вызывает сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца и сосудов. У мужчин среднего и пожилого возраста часто отмечается недостаток тестостерона, а это плохо сказывается на потенции.

Вялая потенция может развиться из-за приема лекарств, которые назначают, например, при язвенных, сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре. Решить проблему поможет отмена препаратов или замена их на аналоги. Эректильная дисфункция может возникнуть после перенесенных заболеваний, инсультов, травм центральной нервной системы и периферических нервов. В 3/4 случаев причины снижения потенции — травмы спинного мозга, 1/4 — межпозвоночные грыжи, новообразования, рассеянный склероз...

О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

Ни для кого не секрет, что курение и употребление алкоголя — одни из главных причин импотенции. Также на мужское здоровье влияют стрессы, частое посещение бани, неправильное питание. Слишком много жирной пищи, да еще и вместе с алкоголем, вызывает рост массы тела и увеличение выработки женских гормонов. Такой образ жизни может привести даже к бесплодию.

О СТРАХАХ И ПЕРЕЖИВАНИЯХ

Нарушение потенции из-за психологических причин чаще бывает у молодых людей, в большинстве случаев у тех, кто только начинает вести сексуальную жизнь. Связано это с детскими или подростковыми психологическими травмами, когда родители внушили ребенку, что секс — это нечто постыдное. Молодой человек может переживать из-за отсутствия собственного опыта, страха быть осмеянным. На потенцию влияет и боязнь чем-то заразиться, страхи, связанные с нежелательной беременностью... Взрослому опытному мужчине вполне по силам решить психологические проблемы. А вот юношам зачастую без профессиональной помощи не обойтись. Что интересно, отношения с женщиной могут стать как причиной проблем (если они недостаточно близкие), так и средством избавления от импотенции (если они теплые, душевные). Еще нужно помнить, что любое заболевание, ухудшающее потенцию, сопровождается и психологическими трудностями. Поэтому после лечения они выходят на первое место и мешают нормальной сексуальной жизни мужчины.

Е. К. Шебзухов, врач уролог-андролог

Цифры и факты

■ В 90% СЛУЧАЕВ ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ ПОЛНОСТЬЮ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.

■ СТАЛКИВАЮТСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ 20% МУЖЧИН. И ЛИШЬ 10% ОБРАЩАЮТСЯ С СЕКСУАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ К СПЕЦИАЛИСТУ.

■ У 80% МУЖЧИН ПОНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ СВЯЗАНО С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА.

На приёме у гинеколога

«ФАРМАТЕКС» ОТ ИНФЕКЦИИ НЕ УБЕРЕЖЁТ

У меня обнаружили хламидиоз. Доктор назначил лечение и запретил на это время половую жизнь с мужем, даже с «Фарматексом». Презервативами мы не пользуемся. Но ведь «Фарматекс» убивает бактерии?

Людмила, Брянская обл.

Доктор прав. «Фарматекс» хотя и обладает спермицидно-антибактериальным эффектом, но от передачи инфекции не убережет. Обычно курс лечения укладывается в две недели. Так что придется вам это время потерпеть.

ЧУВСТВУЮ, ЧТО СПЕРМЫ НЕ ХВАТАЕТ

С тех пор как мы с мужем начали пользоваться презервативами, мне чего-то не хватает. Физически ощущаю, что организм не получает желанную дозу спермы. Как быть?

Вика, письмо с сайта

Потребность женского организма в сперме — это миф, который современная медицина опровергла. Сперма нужна для зачатия и ни для чего больше. Ее отсутствие никак не отражается на здоровье.

ОТ ГОРМОНОВ ПОЛНЕЮТ?

Боюсь принимать гормональные противозачаточные таблетки. Говорят, от них полнеют...

Инга, Тобольск

Современные гормональные контрацептивы, если они правильно подобраны с помощью врача, не вызывают прибавку в весе. Если же появляются лишние килограммы (такое бывает в 2% случаев), нужно еще раз проконсультироваться с врачом по поводу смены препарата.

С. П. Королева, гинеколог

С аденомой мне помогает справляться корень пастернака

Айболит

Решил рассказать читателям «Айболита», как лечился от аденомы простаты. Рецепт очень простой. Корень пастернака натирал на крупной терке и на 2/3 заполнял им 3-литровую банку. Заливал кипяченой охлажденной до комнатной температуры водой. Настаивал 3-5 дней: в зависимости от температуры воздуха брожение может проходить быстрее или медленнее. Поэтому пробовал настой на вкус, периодически перемешивая. Процеживал, отжимки еще раз заливал водой и настаивал 4-5 дней. Во второй раз бродить будет уже не так сильно, но все равно перемешивать нужно обязательно, а появляющуюся плесень удалять. Эти два настоя можно принимать каждый отдельно, а можно смешать. Я пью такое снадобье вместо воды в любое время, делая по 3-4 глотка. Конечно, параллельно с основным лечением, которое назначил врач.

Виктор, Чебоксары

Воспаление придатков лечит девясил

Айболит

Когда меня начинают беспокоить придатки, на помощь приходит девясил. Корни промываю и мелко режу. Заливаю 2 ст. ложки корней в эмалированной посуде 1 л воды. Кипячу 30 минут на медленном огне. Даю ночь настояться и пью по 0,5 стакана до еды. Отвар горький, поэтому можно заедать медом. Эти же корни нужно отварить еще два раза. Курс лечения занимает от 3 недель до 1,5 месяца — у кого как.

Наталья, Архангельск

Эвалар

Лечим суставы, не повреждая желудок!

В последнее время все больше людей вынуждены отказаться от приема нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных эффектов: проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (язва желудка, гастрит), сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия), почек (лекарственная нефропатия). И это далеко не весь список.

Всем, кому требуется лечение суставов и позвоночника, следует обратить внимание на «Настойку Сабельника[1]» Эвалар. Это единственная[2] в аптеках Настойка Сабельника в форме лекарства с доказанным действием. «Настойка Сабельника» Эвалар, как и НПВП буквально «отсекает» боль в суставах, оказывая выраженное противовоспалительное действие в комплексном лечении артритов и артрозов, но, при этом, не повреждает слизистую желудка.

Хорошей новостью является то, что если вы уже принимаете НПВП, то совместный прием с «Настойкой Сабельника» Эвалар, позволит усилить их эффект и снизить дозу[3]. А натуральность настойки позволяет применять ее длительно — до 2 месяцев[3].

Лечите суставы «Настойкой Сабельника» Эвалар, чтобы не повредить желудок!

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru

[1]По данным Государственного реестра зарегистрированных лекарственных средств (https://grls.rosminzdrav.ru). [2]Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. [3]В рамках рекомендаций по применению. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Намотай на ус

Почему терпеть нельзя

Какие последствия могут быть, если ребенок сдерживает позывы и не идет вовремя в туалет?

О МОЧЕИСПУСКАНИИ

* Моча содержит кислоты и аммиак, которые при длительном контакте со стенками мочевого пузыря начинают их повреждать;

* в уретре скапливаются бактерии, которые вымываются мочой. Когда мы терпим, они размножаются, «крепятся» к стенкам пузыря и вызывают цистит;

* хождение с полным мочевым пузырем способствует образованию камней в почках;

* пузырно-мочеточниковый рефлюкс — страшная штука! Заболевание развивается в момент, когда моча из мочевого пузыря возвращается обратно в почки;

* мочевой пузырь чрезмерно растягивается и со временем не может полноценно работать;

* вздутие живота, скопление токсинов в организме, боль в области малого таза, плохое самочувствие — и это далеко не полный список последствий. Терпеть можно максимум 10-15 минут.

О ДЕФЕКАЦИИ

* Если ребенок не спешит идти в туалет, каловые массы возвращаются из прямой кишки в кишечник. При этом они теряют влагу, что усложняет в дальнейшем опорожнение (а значит, приведет к запорам); стероидные гормоны, которые уже выполнили в организме свою функцию, выводятся кишечником. Но если ребенок терпит, эти гормоны всасываются опять в кровь и создают гормональные проблемы;

растянутый кишечник (как и мочевой пузырь) теряет чувствительность к позывам, и со временем риск недержания кала и мочи намного увеличивается.

Поэтому твердите детям изо дня в день о том, что нельзя терпеть и при первом же позыве нужно идти в туалет.

О. А. Журавлева, педиатр, врач высшей категории

Красные глазки — + конъюнктивит?

ВОЗБУДИТЕЛЯМИ КОНЪЮНКТИВИТА МОГУТ БЫТЬ БАКТЕРИИ И ХЛАМИДИИ. ЕСТЬ И АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ КОНЪЮНКТИВИТЫ, ПРИЧИНЫ КОТОРЫХ — ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА, ПЫЛЬ, ЗАПАХИ...

Когда нужно беспокоиться?

Болезнь протекает у малыша не так, как у взрослых. У детишек нарушаются сон и аппетит, они отказываются даже от любимых блюд, становятся капризными. Признаки конъюнктивита:

* склеивание век по утрам, образование желтых корочек на веках;

* светобоязнь;

* слезо- и гноетечение. Оттянув нижнее веко, можно увидеть отечность конъюнктивы и покраснение.

Не забывайте, что у грудничков еще нет слез, поэтому любое отделяемое — повод заподозрить конъюнктивит.

Дети старшего возраста жалуются на жжение, чувство инородного тела в глазу, боль. Могут сказать, что видят нечетко. У детишек до 7 лет болезнь протекает очень остро. В этом возрасте дети играют все вместе, и болезнь с легкостью может передаться от одного малыша к другому.

Первую помощь окажите сами

Если сразу обратиться к врачу нет возможности, начинайте лечение сами:

* через каждые 1-2 часа в течение первого дня промывайте глаза: удаляйте корочки с век ватным тампоном, смоченным в теплом растворе ромашки;

* в следующие 7 дней проводите ту же процедуру, но уже 2-3 раза в день;

* кроме промывания, каждые 2-4 часа закапывайте в глаза дезинфицирующие капли. Можно использовать 10%-ный (для грудных детей), 20%-ный (для детей старше года) раствор альбуцида, 0,25%-ный раствор левомицетина, «Фуциталмик», «Эубетал», «Витабакт», «Колбиоцин». Есть специальные мази — 1%-ная эритромициновая, 1%-ная тетрациклиновая, «Тобрекс»;

* по мере того, как воспаление будет стихать, количество закапываний уменьшайте до 3-4 раз в сутки;

* промывайте и закапывайте оба глаза, даже если покраснел один.

Если ребенок жалуется на глазки, обратитесь к врачу. Ведь причиной покраснения может быть и попавшая в глаз ресничка, и приступ глаукомы.

Конъюнктивиты бывают разные

■ Аденовирусный — самый распространенный и заразный. Сначала у малыша повышается температура, снижается аппетит и болит голова. Затем температура спадает, состояние вроде бы улучшается. Но потом температура снова поднимается, глазки краснеют, хотя выделений мало или их нет. У малыша увеличиваются лимфатические узлы, может быть насморк и болеть горло. Лечат аденовирусный конъюнктивит, закапывая интерферон или «Полудан» и закладывая за нижнее веко 0,25%-ную теброфеновую или флореналевую мази.

■ Гонококковый развивается у новорожденных через 2-3 дня после рождения. Источником инфекции служат родовые пути матери, медицинский персонал или предметы ухода. Из глаз крохи обильно идет слизистое отделяемое. Из-за сильного отека век глаза практически не открываются. Этот конъюнктивит очень опасен, если его не лечить, может возникнуть воспаление всего глаза (эндофтальмит).

■ Герпетический появляется на краях век и вокруг глаз в виде пузырьков. У ребенка появляется слезотечение и светобоязнь. Для лечения используют противогерпетический препарат ацикловир (как местно, так и внутрь).

■ Дифтерийный вызывает сильный отек глаз, на них образуется пленка, при удалении которой может пойти кровь и возникнут грубые рубцы. Нужно дождаться, когда пленочки сами отойдут на 7-10-й день.

■ Пневмококковый и стафилококковый начинаются остро, сначала на одном глазе, потом — на втором. Глаза очень красные, из них буквально течет гной.

■ Аллергические конъюнктивиты возникают в конце зимы — начале весны. Всегда страдают сразу оба глаза. Чаще заболевают мальчики. Ребенка беспокоит очень сильный зуд. Лечение такого конъюнктивита отличается от других. Малышу необходимо носить солнцезащитные очки (их производят для детей от 6 месяцев). 2-3 раза в день надо закапывать (по назначению врача) иммунодепрессанты дексаметазон, гидрокортизон и противоаллергические капли («Лекролин», «Сперсаллерг», «Аллергодил», раствор димедрола).

А. И. Калинина, офтальмолог

В доме подросток

Не ерунда...

О КАКИХ ВАЖНЫХ ВЕЩАХ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ ДО 14 ЛЕТ.

1 Можно не доедать, если уже наелся. Кажется, какая ерунда, как это влияет на будущее ребенка? Оказывается, напрямую. Одна из самых важных основ культуры питания — перестать жевать, когда почувствовал сытость. Это залог не только хорошей физической формы, но и здоровья.

2 Про большинство людей нельзя сказать, хорошие они или плохие. Тебе придется мириться с чужими недостатками.

3 Ты никому не обязан доказывать, что чего-то стоишь. Воспитываете лидера? Это качество невозможно развить, оно дается от природы, как музыкальный слух. Возбуждаете амбиции в ребенке? Вспомните фразу из фильма «Москва слезам не верит»: «Как только всего добьешься, так сразу волком завыть хочется».

4 Образование необходимо, но его недостаточно для успеха. Интересуйся разными вещами, развивайся, ищи себя.

5 Нельзя жить только общепринятыми стандартами. Чтобы быть счастливым, головокружительной карьеры (крутой машины, груди 4-го размера...) мало.

6 Все мы совершаем ошибки. Нужно научиться говорить: «Прости, я не прав» и отвечать за свои поступки. Если научиться делать это с подросткового возраста, потом в жизни будет гораздо легче перезагрузиться.

На каждый день

■ КОРМИТЬ РЕБЕНКА НУЖНО НЕ ПО ЧАСАМ, А ТОГДА, КОГДА У НЕГО ЕСТЬ АППЕТИТ.

■ ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КОТОРУЮ НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ В ДЕТСКОЙ КОМНАТЕ, — 18-20°С.

■ САМОЕ ЛУЧШЕЕ ПИТЬЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ — НЕГАЗИРОВАННАЯ ВОДА, КОМПОТЫ, МОРСЫ, ФРУКТОВЫЕ ЧАИ.

■ НЕ КУТАЙТЕ РЕБЕНКА ПРИ МАЛЕЙШЕЙ НЕПОГОДЕ, ПОТЛИВОСТЬ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНИ ЧАЩЕ, ЧЕМ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ.

Сбить температуру поможет отвар перловой крупы

Несколько раз, пока сын был маленький, бывало такое, что он простудится, температура поднимется, а лекарств под рукой нет. Тогда мне на помощь приходила перловка. Отваривала 100 г перловой крупы в 1 л воды (после закипания — 10 минут). Отвар процеживала через марлю и добавляла липовый мед по вкусу. Давала ребенку выпить перед сном 100 мл снадобья и сразу же укладывала в постель. Наутро температуры уже не было. Но такое лечение подходит для деток старше двух лет. Еще хорошо помогает справиться с жаром компресс из капустных листьев. Опускала их в кипяток на несколько секунд, потом отбивала кухонным молоточком, чтобы слегка вышел сок. Подготовленными листьями обкладывала тело (область сердца оставляла открытой). По мере охлаждения листья капусты забирают лишнее тепло.

Залина, Северная Осетия-Алания

Знаете ли вы, что...

АНТИБИОТИКИ ПРОВОЦИРУЮТ ОЖИРЕНИЕ

Препараты, которые человек принимает в раннем детстве, повышают риск появления лишнего веса. Медики объясняют это так: у детей до 3 лет антибиотики нарушают баланс еще не до конца сформированной микрофлоры кишечника. А бактерии влияют, в том числе, и на аппетит. Доктора призывают обоснованно назначать антибиотики малышам. Если же их приема избежать не удалось, нужно включать в рацион переболевших детей кисломолочные продукты и пробиотики.

СРЕДИ НЕДОНОШЕННЫХ ЕСТЬ ОСОБЫЕ ТАЛАНТЫ

Преждевременно родившийся малыш в большинстве случаев становится обычным нормальным ребенком, развиваясь наравне со сверстниками. Более того, среди недоношенных детей есть особые таланты. Некоторые гении появились на свет раньше срока. Среди них Альберт Эйнштейн, Исаак Ньютон, Наполеон Бонапарт...

СМАРТФОНЫ ВОРУЮТ У ПОДРОСТКОВ СЧАСТЬЕ

Ученые провели эксперимент с участием более миллиона подростков. Они выяснили, насколько счастлив каждый из них. Самыми счастливыми оказались подростки, которые тратили на гаджеты не более часа в день. По мере увеличения этого времени уровень счастья стремительно убывал.

УЧЕНЫЕ НАШЛИ ГЕН «ЗЛОЙ МАТЕРИ», КОТОРЫЙ ЗАСТАВЛЯЕТ ЖЕНЩИНУ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКА. ТАК ЧТО ДЕЛО НЕ В ТЯЖЕЛОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И СТРЕССАХ, А В МУТАЦИИ ГЕНОВ.

Попал под горячую руку

КАК ОТРАЖАЮТСЯ НЕРВНЫЕ СРЫВЫ И КРИК РОДИТЕЛЕЙ НА ДЕТСКОМ ЗДОРОВЬЕ И К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕСДЕРЖАННОСТЬ?

Удар по здоровью

Из-за испуга у малыша в коре надпочечников вырабатывается адреналин, под его воздействием сужаются сосуды органов брюшной полости, кожи и слизистых оболочек. И еще повышается давление и возникает сильное сердцебиение. Все это плохо отражается на сердце и сосудах. Если крик в семье — основная мера воздействия на ребенка, из-за частых подъемов давления у малыша повышается риск аритмии, появления аневризм, которые в зрелом возрасте могут привести к инсульту.

Для ребенка скандал — это катастрофа

Если взрослый человек понимает, что он «покричит и перестанет», то для малышей каждый скандал кажется катастрофой. Ребенок хорошо запомнит такие хлесткие эпитеты, как «бестолочь», «идиот» и им подобные. Именно в эти минуты детская самооценка падает ниже нуля, и шансов на ее восстановление становится все меньше.

За секунду до взрыва

* Вспомните, что было, когда вы дали волю гневу в прошлый раз. Мало того, что неприятна сама ситуация, вы сожалели из-за несдержанности и видели, как опустошен и испуган ваш ребенок.

* Попробуйте переключиться на нейтральную тему.

* Уберите источник раздражения из поля зрения. Можно отвернуться от ребенка, чтобы не видеть результатов его проделок, быстро выйти...

* Закипая, подумайте: все может закончиться хорошо, если вы сдержитесь.

Работа над ошибками

* Спросите у ребенка, за что, по его мнению, вы на него накричали. Пусть он попробует проанализировать, как вел себя. Дайте понять, что требовать должного поведения и выполнения своих обязанностей от него вы все равно будете, но без криков.

* После разговора обязательно обнимите и поцелуйте малыша. Он поймет, что даже после такого громкого скандала ваша любовь к нему не уменьшилась.

* Подумайте, что именно вас так сильно разгневало. Действительно ли ваша несдержанность связана с поведением ребенка или она вызвана другими проблемами, а малыш попался под горячую руку?

* Почитайте статьи о плачевных последствиях родительского гнева. Слушая разъяренные вопли других взрослых, вы сможете взглянуть на себя со стороны. Несмотря на чувство стыда, постарайтесь сосредоточиться не на переживаниях из-за педагогического фиаско, а на мерах, которые можно предпринять, чтобы стать лучше.

В. П. Солнцева, детский психолог

У младенца набухли молочные железы

Не паникуйте. Это половой криз. Его признаки часто появляются у детей к концу первой недели жизни.

У мальчиков набухают молочные железы, а у девочек из половой щели появляются слизистые, а иногда и кровянистые выделения. Связано это с тем, что в организме крохи накапливаются мамины женские половые гормоны, а перевести их в неактивную форму удается не сразу. Ни в коем случае не накладывайте на молочные железы никакие согревающие компрессы и не пытайтесь из них что-то выдавить. Девочек подмывайте чистой кипяченой водой, не стараясь сразу удалить всю слизистую пробку, а аккуратно удаляя отделяющуюся слизь. Обычно к 10-14-му дню жизни проблема решается сама собой, когда у мамы стабилизируется гормональный состав крови, а в организме ребенка материнские гормоны уже разрушатся.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

НА КОЖЕ ОБРАЗОВАЛСЯ КЕЛОИДНЫЙ РУБЕЦ

Мой сын носил серебряный крестик на цепочке. Через некоторое время на том месте, где крестик соприкасался с кожей, образовался келоидный рубец. Сын снял крестик. Обратился к дерматологу, врач назначил мазь «Контрактубекс», но она не помогает. Удалять рубец не рекомендуют. Просим помощи и совета, как избавиться от рубца?

В. А. Куценко, Зима, Иркутская обл.

ХОДИТЬ С ДЫРКОЙ НЕ ХОЧЕТСЯ

Никак не могу определиться, что делать с зубами, поэтому решила написать в любимый «Айболит». У меня удалена верхняя правая пятерка, и в планах удалить четверку. Я сомневаюсь — можно ли протянуть мост с тройки на шестерку? Будет ли он держаться? Кто тянул мост через два зуба, отзовитесь. На импланты денег пока нет, а ходить полгода с дыркой не хочется.

Л. Н. Хребтова, Краснодарский край

МОЖЕТ ЛИ СТАФИЛОКОКК ПОВЛИЯТЬ НА ИСХОД ОПЕРАЦИИ?

Мне должны были делать операцию на тазобедренном суставе, но отложили после того, как в носоглотке обнаружили золотистый стафилококк. Очень хочу узнать мнение специалиста по этому поводу. И есть ли какие-то эффективные народные средства от этой инфекции? Может ли стафилококк повлиять на исход операции? Как от него избавиться?

Без подписи, Елгава, Латвия

КАК Я СМОГЛА УВИДЕТЬ ТО, ЧТО ВИДЕТЬ НЕ МОГУ?

У меня близорукость (минус 13) и астигматизм. Очки ношу с детства, после того как переболела корью. В 50 лет мне надо было переписать заявление, а образец висел высоко на стене, да еще стол стоял под ним. Я буквы не видела. Для меня это был чистый лист. Положение было безвыходным. Я встала перед столом и начала упрямо смотреть на образец... Вдруг появилось оглавление, я села и записала его. Опять встала и начала смотреть — увидела более мелкий шрифт. Опять записала. И так, строчка за строчкой, написала все заявление. Но потом целую неделю ходила как в тумане. Как я смогла увидеть то, что видеть не могу? Может, кто-то ответит мне на этот вопрос?

P. S. В 18 лет у меня сильно зачесались глаза. Я их так расчесала, что видела перед собой только чистый лист в клеточку. Зрение восстановилось спустя три дня.

Т. А. Ликаровская, с. Остяцк, Новосибирская обл.

Страшно, что осталась без жилья и стала не нужна детям

Мне 65 лет, не пью, не курю. И я — бомж. Самое страшное в мои годы — остаться без жилья. А еще страшнее, что стала не нужна детям. Уже два года живу в доме, который в 2019 году будут сносить. Отопления и туалета нет, свет есть, вода на улице. В доме живу только я. Одну женщину забрал сын, другая в августе 2018 года умерла. В других квартирах никто не живет, стекла выбиты, рамы вывернуты. Рядом домов нет. Пенсия у меня 4244 рубля 01 копейка, половину высчитывают за кредит. Думала, мне сносу не будет, а теперь хожу с палочкой. У меня коксартроз тазобедренных суставов, киста Беккера. Никто ничем помочь не может. Вдобавок ко всему приблудились три собаки и две кошки. Не могу не кормить их, они такие же бездомные, как и я. Помогите, пожалуйста, с надомной работой. Может, надо что-нибудь расфасовать или собрать?

Лариса, Шахты, Ростовская обл., тел. 8-928-151-73-69

ПОСЛЕ ОКРАШИВАНИЯ НА ГОЛОВЕ ПОЯВИЛИСЬ РАНКИ

Крашу волосы уже давно, и всегда все было нормально. И вот решила я стать блондинкой. Раньше делала мелирование и светлое тонирование, а вот краской пользовалась впервые. Красилась в салоне, у проверенного мастера. Когда она нанесла краску на волосы, стало очень сильно жечь, но я терпела 40 минут. А уже к вечеру около лба обнаружила какие-то болячки. Сначала подумала, что это какие-то пятна, и попыталась оттереть. Но как только дотронулась, стало жутко больно. Потом нащупала еще штук шесть таких, как засохшие ранки. Что это и как лечить? Перед окрашиванием помыла голову. Может, это как-нибудь повлияло?

Белла, Карачаево-Черкесия

КТО СМОГ ВЕРНУТЬ СЛУХ?

Я инвалид по общему заболеванию, после инсульта перестала слышать. Обращаюсь за помощью к читателям «Айболита». Кто смог вернуть слух при помощи народных рецептов? Лечение лекарствами, пожалуйста, не предлагайте — от них у меня изжога. Поделитесь, пожалуйста, проверенными на себе рецептами.

Р. Г. Коптель, Анапа, Краснодарский край

***

Живу я одна, пенсия маленькая. В доме печное отопление. Мужа-алкоголика два года назад похоронила. Из дома все тянул и пропивал. А развестись с ним было стыдно. Я часто болею, у меня сахарный диабет и гипертония. Помочь некому. В газету пишу потому, что нет постельного белья, теплых вещей и верхней одежды. Также нужно нижнее белье, обувь 40-го размера, одежда 58-го размера. Может, у кого-то есть хотя бы старенькие одеяло, шторы? Люди добрые, если можете, помогите, ради Христа! Очень прошу!

Тамара Сергеевна Шевченко, ул. Комсомольская, 57, х. Коврино, Пролетарский р-н, Ростовская обл., 347532

Сынок у меня добрый, учится хорошо, ладит со всеми, помогает по хозяйству... Но вот беда — на пол-лица у него родимое пятно

Как только я увидела своего сыночка в первый раз, сразу поняла, что он не такой, как все. Нет, Витенька добрый, учится в школе хорошо, ладит со всеми одноклассниками, дома помогает по хозяйству. Беда в другом — на пол-лица у него родимое пятно. Если бы не это, был бы красавцем — глаза голубые, большие, ресницы длинные, волосы кудрявые. Я очень боялась, что в школе его будут дразнить. Но благодаря классному руководителю ребята к моему Витюше хорошо относятся. Она сумела правильно все объяснить детям. Но и сам Витя молодец, очень общительный мальчик, умеет найти контакт.

Презрение пришло с неожиданной стороны. Муж, как только ребенок родился, стал реже бывать дома. Знаю точно, что изменяет, но молчу. А свекровь вообще сказала, что не может смотреть на внука. Для ее сердца «это слишком большая нагрузка». Ни супруг, ни его мать никогда не помогали с малышом, как будто его нет вовсе. А мои родители живут очень далеко. Думаю забрать сына и уехать к ним. Но вдруг там с одноклассниками все сложится хуже? А может, стоит попробовать избавиться от родимого пятна? Не знаю, что мне делать? В «Айболит» написала в надежде, что откликнутся мамы, прошедшие через такое. Что вы делали? Что можете посоветовать? С нетерпением буду ждать ответов. Больше обратиться мне некуда.

Анна, Астраханская обл.

Крик души **Такая история**

Мои несчастья – как врождённая болезнь

ДВАЖДЫ Я НЕ ВЫДЕРЖИВАЛА И УЖЕ ЗАВЯЗЫВАЛА ПЕТЛЮ, НО НЕ СМОГЛА ОСТАВИТЬ ДЕТЕЙ.

Мне 39 лет. Мои несчастья — как врожденная болезнь. В детстве попала в больницу с опухолью почки, потом развелись родители. Следом умерла бабушка, за ней и последний близкий человек — дед. Мать к тому времени спилась, задолжала за квартиру. Жилье чуть не отобрали. В 16 лет я начала работать и оплачивать все счета за квартиру. И еще какие-то люди постоянно стали требовать с меня долги матери.

Когда повзрослела, подруга познакомила меня с мужчиной. Он был старше. Я боялась его, стеснялась. Но он умел произвести впечатление и войти в доверие. Уже через пару лет я очень сильно любила его. После первой же близости забеременела, а он оставил меня в больнице и пропал. Не звонила, не искала. Решила, что ребенка подниму сама. Жили с сыном на пособие в 200 рублей. Каким-то чудом выжили. У людей ничего не просила, а сам никто и не рвался помочь. Коллеги по работе, видя это, насмехались и изводили так, что развился невроз. Отец ребенка появился пару раз, объяснил мне, что я некрасивая...

Через несколько лет встретила парня. Опять влюбилась. Он целовал ручки моему сыну, покупал ему игрушки. Поженились. Когда сынишке шел шестой год, родила дочь. Муж уговорил, хотя из-за материальных трудностей опасалась. Но он обещал: «Не бойся, я всегда буду рядом». Из-за детей несколько лет сидела дома на иждивении мужа. Видимо, это ему не нравилось. Когда говорила, что мне тяжело с двумя детьми, муж кричал: «Так не рожала бы первого!» Если болела дочь, он бил меня, потому что недосмотрела. Говорил: «Хоть вообще не спи, но чтобы все по дому было сделано!»

Дважды уже завязывала петлю, но не смогла оставить детей. После побоев и черепно-мозговых травм мне сделали четыре операции — вырезали опухоли. Все меня продолжают клевать, потому что несовременная. Женщины-коллеги смеются, что странно, как со мной муж живет. Вы скажете, что надо было уходить от него вовремя. Но я живу в провинции, дети болеют. Их надо кормить, учить...

Неужели так и проживу всю жизнь? Неужели ничего нельзя изменить? Но в душе все равно теплится надежда. Верю, что читатели «Айболита» как-то смогут мне помочь, хотя бы добрым словом.

Ирина Н., Орловская обл.

Дневник прошедшего аортокоронарное шунтирование

В моей груди бьётся обновлённое сердце

ДЛЯ М. М. МАКОГОНОВОЙ ИЗ САРАТОВСКОЙ ОБЛ., АВТОРА ПИСЬМА «КОРОНАРНЫЕ СОСУДЫ У МЕНЯ ЗАБИТЫ» («АЙБОЛИТ» №4 ЗА 2019 Г.), И НЕ ТОЛЬКО.

В любой день я мог уснуть и не проснуться

С 2002 года стоял на диспансерном учете с диагнозом стенокардия напряжения. Почти каждый год ездил в санаторий. Осенью лечился в стационаре или принимал необходимое лечение амбулаторно. Выйдя на пенсию по возрасту, переехал в село. И вот в апреле кардиолог частной клиники, где лечился два раза в год по 10 дней, посоветовал пройти коронарографию. Тогда не получилось — не попал в очередь... А в августе начал собирать документы и сдавать анализы для госпитализации. Наконец, 16 октября 2018 года прошел коронарографию в областной клинической больнице в Шымкенте. Почему лечился в Ташкенте и в частной клинике? Наверное, был убежден, что там лечат лучше и врачи лучше. Многие, кто может себе позволить платное лечение, так делают.

И вот привез в областной кардиоцентр Шымкента диск коронарографии и рекомендацию кардиоцентра. Через пять дней меня уже прооперировали. Честно сказать, я не ожидал такой оперативности. Не ожидал, что вообще нужна будет операция. Думал, установят стент — и все. Но кардиохирурги, посмотрев диск с результатами КАГ, заявили, что в любой день я могу уснуть и не проснуться. Очень высок риск смерти — 90%.

Была мысль отказаться от операции, но жена так разгневалась!

О чем думаешь в первую очередь, когда идешь на такую серьезную операцию? О своей второй половине. А потом уже о детях и внуках, пусть они на меня не обижаются. У казахов говорят: «Ближе родителей и супруги (супруга) у человека на этой земле никого нет, не считая Бога на небе». Была мысль отказаться от операции и прожить, не думая о смерти. Ну уснул и не проснулся... Это же прекрасно — уйти во сне! О такой смерти многие мечтают, тем более что мне пошел уже 72-й год. Но жена так разгневалась! Да и не только она. Начали стыдить, что не хочу быть на свадьбах внуков и внучек. Куда, мол, торопишься. Еще восемь внуков надо женить и выдать замуж. Полмесяца назад женили только первого. Я и правда богатый на внуков: два магистранта, два бакалавра, одна студентка и три школьника. Кто будет гулять на их свадьбах? И я решился...

О чем думал перед операцией? О том, что прожил я неплохо. Любимая работа, любимая жена. Сослуживцы над нами подшучивали — круглые сутки вместе. Молодость и зрелые годы пришлись на рассвет родной огромной страны. В любой из 15 республик я себя чувствовал как в своем родном городе: бесплатная квартира, детские сады, школы, медицинское обслуживание, высокая зарплата (работал в Минсредмаше). По путевкам ездили в санаторий, а дети — в пионерские лагеря за символическую плату. С женой весь СССР объездили вдоль и поперек (за границу не пускали — ведь Минсредмаш!). В общем, семья моя никогда копейки не считала. В 26 лет у нас уже была машина — получил за победу в соцсоревновании (было такое — поощряли за ударный труд). А машины тогда были страшным дефицитом. В 30 лет имелся 1,5-этажный собственный дом в родном ауле. Все успел... А сейчас дети давно устроены, у них свои семьи. В общем, согласился на аортокоронарное шунтирование и был готов к любому его исходу.

> ОПЕРАЦИЯ ДЛИЛАСЬ ОКОЛО 2,5 ЧАСА. ЗАМЕНИЛИ ТРИ АРТЕРИИ НА СЕРДЦЕ — ВЗЯЛИ ИХ С ОБЕИХ НОГ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ. А УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ МНЕ СКАЗАЛИ: «ВСТАВАЙ!»

Что поразило в больнице, так это бесконечное терпение персонала

Хирурги — ребята молодые, прекрасно владеющие и казахским, и русским языками. Что бросилось в глаза, так это строжайший порядок и чистота в кардиохирургическом отделении областного кардиоцентра Шымкента. А еще дисциплина медперсонала и даже больных (приучили!). Но главное — терпение. Бесконечное терпение медсестер и санитарок к капризам, перепаду и плохому настроению больных. Больной человек и правда бывает несносен, обидчив и всех и вся винит в своей болезни. Не каждый сможет работать там, для этого нужно призвание. В само отделение посетителей не пускают — не помогут никакие знакомства и уговоры. Нет — и все! Старые работники центра говорят, что весь этот порядок заложен бывшим главным врачом ОКЦ Сауле Абсеитовой (сейчас она работает научным сотрудником ННМЦ в Астане).

Короче, попал в палату №1 предоперационного отделения. Трехместная палата со всеми удобствами. Соседи — старше 60 лет: пенсионеры учитель и дальнобойщик, приятные люди. Пришла знакомиться лечащий врач Александра Александровна — приятная, доброжелательная и изумительная женщина. Заходил кардиохирург Бакболат Мырзакерим, который должен мне делать открытую операцию на сердце. Скромный молодой человек чуть старше 30 лет, с московским дипломом и стажем работы, не спеша расспросил меня. Опять заставили сдавать анализы и проходить обследование. Тут я узнал, что наш кардиоцентр разделяет второе место в республике вместе с Алматы. Первая в рейтинге — Астана, третья — Караганда. На душе стало спокойнее...

По коридору осторожно ходили больные, которых прооперировали два дня назад. Уже ходят! Кто с помощью штатива на колесиках, кто без него. Настроение у них бодрое, это автоматически передалось мне, и я воспрял духом. Никому из родственников не стали сообщать о том, что лежу в больнице и жду операции. Сами замучаются и меня замучают посещениями — таков наш казахский менталитет.

На второй день после операции я пошел

Назначили день операции — 23 октября 2018 года. Я думал, что не усну от страха. Так нет! Сон в ту ночь был обычный, глубокий, спокойный. Наверное, подействовали лекарства. Утро, «на посту» — жена, старшая дочь и родная племянница. Другим детям запретили приезжать. В 09.30 повезли в операционную. Помещение напичкано оборудованием и аппаратурой. Холод... Жуткий холод... Вокруг суетятся доктора. Лежу на спине, рассматриваю освещение и аппаратуру — интересно же! Не помню, чтобы делали укол, но вдруг... Мрак? Сон?

Проснулся в реанимации. Потом опять провал, опять проснулся, но уже в общей палате. Как астронавт — весь в проводах, шланги, трубки, капельницы... Меня бережно кормят (или поят?) с ложки как младенца. Соседи звонят, поздравляют с удачной операцией. Она длилась около 2,5 часа. Заменили три артерии на сердце — взяли их с обеих ног и предплечья.

А на следующий день подняли на ноги: «Вставай!» — и заставили ходить, сначала с помощью медсестры. Вот так, на второй же день после операции пошел! Чувствовал себя героем, победителем! Очень гордился собой, хвастался перед близкими. Но меня быстро увели от родных, мол, хватит. Дочка, не дотянувшись до меня, чтобы обнять, поцеловала мою руку. Я чуть не прослезился. Это чувство не передать никакими словами! Все равно дочери ближе к родителям, добрее...

> О ЧЕМ ДУМАЕШЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, КОГДА ИДЕШЬ НА ТАКУЮ СЕРЬЕЗНУЮ ОПЕРАЦИЮ? О СВОЕЙ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ. А ПОТОМ УЖЕ О ДЕТЯХ И ВНУКАХ, ПУСТЬ ОНИ НА МЕНЯ НЕ ОБИЖАЮТСЯ.

Лежа в палате, навел справки о докторе, прооперировавшем меня. Знакомьтесь и запомните: кардиохирург областного кардиоцентра Шымкента Мырзакерим Бакболат Мырзакеримулы, выпускник Казахского национального медицинского университета им. С. Д. Асфендиярова (1999-2005 гг). Закончил интернатуру по общей хирургии и ординатуру Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева в Москве. В медицину пришел по совету родителей. Думаю, никто не ошибся — ни родители, ни сам доктор. А пациентам-то как повезло!

В первые дни то голова беспокоила, то давление...

В стационаре было всякое: то бессонные ночи, то голова болела, то мучило удушье, то давление... И не только у меня. Встаешь в 3-4 утра, выходишь в коридор, а там кто-то из больных бродит. Медсестры и санитарки сидят, что-то пишут или бегают по палатам — измеряют давление, делают инъекции. В общем, я ни разу не видел их сидящих без дела или спящих. А зарплата у них мизерная. Не на тех людях наше государство экономит!

Ну отвлекся... Просто обидно за медиков. И вот меня выписывают — через семь дней после операции. Радости нет предела. Расстояние до дома в 200 с лишним километров перенес нормально. Устал, правда... Да тут здоровый человек устанет! На следующий день пошел к своему кардиологу — Баян Есимхановне Журкабаевой. Она так обрадовалась, увидев нас! Объяснила, как себя вести и быстрее привыкнуть к новому сердцу. Я рад, что на моем пути встретились хорошие люди!

Чувствую, как с каждым днем здоровье прибавляется

...Сегодня пошли 18-е сутки после операции. Чувствую, как с каждым днем здоровье прибавляется. Разумеется, под руководством домашнего диетолога и просто домашнего лекаря — моей жены Гульжахан-апай. Надеюсь, мое письмо поможет кому-то решиться на подобную операцию. Иногда в сердце появляется колющая и чуть щемящая боль. Ослаблю корсет — вроде бы перестает болеть. Доктор успокаивает: так и должно быть. Мое новое сердце привыкает к новым условиям, к временной тесноте. Без корсета мне пока нельзя, ребра скреплены металлическими скобами. Снял корсет или ослабил его — и на месте скоб могут появиться свищи. В общем, приходится терпеть. Много гуляю на свежем воздухе: медленно, не торопясь. И, конечно, диета. Как дисциплинированный человек, строго соблюдаю ее. А еще всех друзей и родственников предупредил: кто гриппует, простужен или кашляет — таким вход к нам домой запрещен до их выздоровления.

Тасболат Пердебаев,
с. Атакент, Мактаральский р-н,
Туркестанская обл.,
Республика Казахстан

От сала с маслом толстеешь, а от сала с хреном — нет

Есть продукты, которые очень эффективно помогают избавиться от лишнего жира, снижают аппетит. Главное — знать, как и с чем их правильно есть и в каких количествах.

ХРЕН

В чем сила? Русская народная приправа вышибет из вас не только слезу, но и жир. Ферменты, содержащиеся в этом корне, способствуют его расщеплению.

Как есть? Конечно, с холодцом, под рюмочку крепкого сока. Но ничуть не хуже идет хрен с рыбой. Еще хорошо добавлять его в начинку для пирогов — рыбных или мясных.

Отвар. Натрите на терке 2 крупных корня хрена и влейте 2 л горячей воды. Доведите до кипения и томите на маленьком огне 5 минут. Охладите, процедите и добавьте 1/2 стакана густого меда. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день после еды. Храните отвар в холодильнике в течение 3-4 суток.

ФАСОЛЬ

В чем сила? Богатые клетчаткой бобы не дадут проголодаться гораздо дольше, чем, например, бутерброд с кусочком говядины.

Как есть? Запеките консервированные (или предварительно отваренные) бобы с черным перцем, паприкой и помидорами и съешьте на завтрак.

Отвар из белой фасоли. Залейте 1 стакан бобов 4 стаканами воды и настаивайте ночь. Затем варите на маленьком огне 20 минут. Процедите и пейте отвар по 1/2 стакана перед едой.

КУРКУМА

В чем сила? Куркумин, содержащийся в этой пряности, улучшает пищеварение и сжигает жир. Посмотрите на худых индийцев и поймете, что это правда.

Как есть? Приправьте куркумой овощной или мясной суп. Или смешайте куркуму, чеснок, имбирь, йогурт и замаринуйте баранину.

Чай. Залейте 1/2 чайн. ложки куркумы стаканом кипятка — это дневная норма. Если употреблять его в теплом виде, то улучшение обмена веществ наступит быстрее.

Напиток «3 в 1». Куркума, корица и имбирь — это кладезь витаминов и энергии. Причем уникальность такого напитка в том, что исчезает не только подкожный жир, но и жировые клетки вокруг внутренних органов. Чтобы приготовить коктейль, смешайте по 1 чайн. ложке каждого ингредиента, залейте 2 стаканами кипятка. Можно добавить мед. Напиток выпейте в течение дня.

ПОМИДОРЫ

В чем сила? Томаты помогают печени справляться с жирной пищей и другими излишествами, которые себе позволяете.

Как есть? Добавляйте помидоры в любое жирное блюдо, например мясное рагу или бульон.

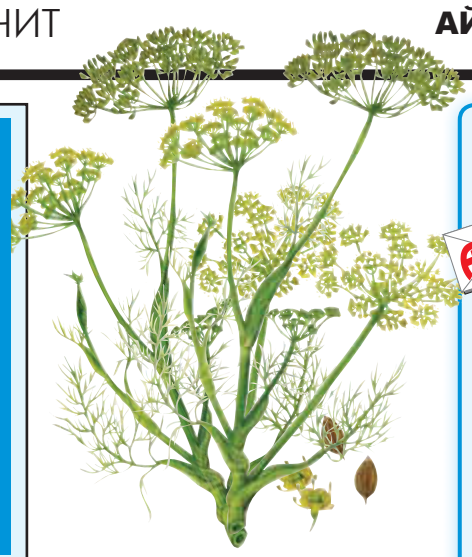
Разгрузочный день на помидорах. В течение дня разрешается употреблять 1,5 кг помидоров в сыром и свежем виде. Использование соли, сахара и других приправ запрещается. В день надо выпить не меньше 1,5 л воды. Такой разгрузочный день можно устраивать не чаще, чем раз в семь дней.

ПЕРЕЦ ЧИЛИ

В чем сила? Он снижает аппетит, сжигает жиры, которые находятся в подкожном слое. А значит, помогает бороться с целлюлитом. Также активизирует кровообращение.

Как есть? Если хотите побаловать себя не совсем диетическим блюдом, например сырным пирогом, не забудьте посыпать его перцем чили.

Жиросжигающий напиток. Залейте 1 чайн. ложку молотого перца чили 1 стаканом кипятка. Перемешайте напиток и настаивайте 5 минут. Пейте по 1 чайн. ложке перед едой.



Мучает бессонница?

■ ЗАЛЕЙТЕ 50 Г СЕМЯН УКРОПА 0,5 Л КАГОРА И ВАРИТЕ ПОД КРЫШКОЙ 20 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 МЛ ПЕРЕД СНОМ.

■ В СТАКАН СВЕЖЕВЫЖАТОГО ЛИМОННОГО СОКА ДОБАВЬТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ГРЕЧИШНОГО МЕДА И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ. ЕШЬТЕ ПЕРЕД СНОМ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ШЕЙНЫХ ПРОСТРЕЛОВ ВЫПИВАЙТЕ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ ПО СТАКАНУ БЕРЕЗОВОГО СОКА ИЛИ ПО ПОЛСТАКАНА СОКА ИЗ КОРНЕЙ И ЛИСТЬЕВ СЕЛЬДЕРЕЯ.

Если кашель одолел

Делюсь рецептом целебного отвара от кашля, насморка и болезней горла. Залейте 100 г изюма 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, отожмите, процедите, смешайте с 1 ст. ложкой лукового сока и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. При сильном кашле и бронхите 30 г изюма можно настаивать в холодной кипяченой воде 45 минут и съесть с горячим молоком перед сном. Это безвредное средство, поэтому лечиться им можно длительное время.

И. Н. Пашкова, Новосибирск

От высокого давления — отвар семян подсолнечника

Справляться с повышенным давлением мне помогают обычные подсолнечные семечки. Чтобы приготовить лекарство, высыпаю в 0,5-литровую кастрюлю банку промытых неочищенных подсолнечных семечек. Заливаю 2 л холодной воды и на медленном огне кипячу 2 часа. Когда отвар остынет, процеживаю. Пью в течение дня небольшими порциями. Курс лечения — 2 недели. После делаю перерыв на 7 дней и повторяю лечение. Помогает такое лекарство благодаря тому, что в семечках много никотиновой кислоты. А она расширяет сосуды и улучшает кровоток.

Т. Б. Ануфриенко, Белгород

При шейном остеохондрозе выручит сосновое варенье

Приготовить его несложно. Надо смешать пропущенные через мясорубку сосновые почки (их собирают в мае) с сахаром в пропорции 2:1. Дать настояться при комнатной температуре 2 недели. Принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели. Это варенье можно использовать и как общеукрепляющее средство.

К. Н. Гущина, Орловская обл.

Утку лучше запекать

БЛЮДА ИЗ УТКИ ОЧЕНЬ СЫТНЫЕ И ВКУСНЫЕ. НО ВСЕМ ЛИ МОЖНО ЕСТЬ УТИНОЕ МЯСО?

Поможет при нервных расстройствах

* Утятина относится к темным сортам птичьего мяса — в ней много кровеносных сосудов, а сами волокна более жесткие, чем, например, у курицы. Поэтому утиное мясо считается особенно полезным при малокровии и нервных расстройствах.

* Утиное мясо — рекордсмен по содержанию хрома и цинка. Хром уменьшает тягу к сладкому и способствует здоровой потере веса. Цинк быстро выводится из организма при стрессе и под действием ядовитых металлов, а его дефицит грозит тяжелыми неврологическими заболеваниями, снижением иммунитета и не только.

* Утятина содержит в 2 раза больше витамина А, чем любой другой вид мяса. А значит, это самое полезное мясо для зрения и кожи.

* В ее жире много омега-3 жирных ненасыщенных кислот, которые улучшают работу мозга. А еще особые ферменты утиного жира выводят канцерогенные вещества из организма и стимулируют работу половых гормонов у мужчин.

* Пантотеновая кислота, содержащаяся в утиной печени, нормализует обмен веществ.

* Также в утке много белка: в 100 г чистого мяса содержится 47% его рекомендованной дневной нормы. Поэтому блюда из утки полезны спортсменам, а также больным и ослабленным людям, если нет противопоказаний. При этом важно знать: яичный белок усваивается быстрее, а в курице и индейке его немного больше, чем в утке.

При проблемах с желудком утку лучше не есть

* Утятина очень жирная, как и мясо всех водоплавающих птиц. Даже если с тушки удалить кожу, она будет калорийнее говядины. Чтобы избавиться от лишнего жира, утку лучше запекать. Она противопоказана при атеросклерозе, панкреатите, диабете и ожирении.

* Это мясо жесткое и с трудом усваивается, поэтому подходит тем, у кого желудок и кишечник работают как часы. При проблемах с пищеварительным трактом и печенью утку есть не рекомендуется.

* Мясо утки может спровоцировать приступ аллергии.

* Диетологи не рекомендуют давать утятину детям до 3 лет.

М. К. Рубачева, диетолог

Полипы в желудке лечила картофельным соком

Десять лет назад я попала в больницу на скорой. После обследования выяснилось, что желчный пузырь забит камнями и песком. Быстренько начали готовить к операции, отправили на гастроскопию. Когда «кишка» с лампочкой оказалась в моем желудке, удивлению врача не было предела. Оказывается, там живого места не было от полипов. Камни мне удалили, а вот полипы решила лечить дома. Брала одну картофелину (лучше розового цвета), тщательно мыла, терла на мелкой терке, отжимала. Получалось полстакана сока. Пила его натощак 1 раз в день до завтрака в течение 10 дней. Картофельный сок не слишком приятный на вкус. Чтобы его «подсластить», добавляла 1/2 стакана морковного. Такое лечение повторяла раз в 5-6 месяцев. Всего провела 5 курсов. Еще постоянно ем зеленый укроп, а его семена добавляю в супы, каши, салаты.

О. Г. Шеховцова, Брянск

Развеем мифы

Стоит ли бояться авитаминоза?

БЫВАЕТ ЛИ АЛЛЕРГИЯ НА АПТЕЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ? СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ? О МИФАХ, СВЯЗАННЫХ С ВИТАМИНАМИ.

1 **От аптечных витаминов только вред, лучше есть натуральные продукты.** В натуральном виде витамины очень умело прячутся в продуктах, и извлечь их непросто. Например, в нарезанном салате из самых свежих овощей через час витаминов становится в 2 раза меньше. Чтобы восполнить дефицит йода, нужно съедать 1 кг морских водорослей, а магния — 0,5 кг кураги. Синтетические же витамины, если их принимать правильно, хорошо усваиваются и восполняют любой дефицит в организме.

2 **Витамины есть только в овощах, фруктах и ягодах.** В овощах, фруктах и ягодах, действительно, много витамина С, каратиноидов, фолиевой кислоты... Но, например, витаминов группы В больше в отрубном хлебе, мясе и молочных продуктах. Лидеры по витамину РР (никотинамид) — гречневая крупа, дрожжи, молоко и мясо. Витамин D есть только в яичных желтках, коровьем молоке и рыбьем жире.

3 **От аптечных витаминов бывает аллергия.** От витаминов в принципе не может быть аллергии. А вот на некоторые ягоды или фрукты может. Если витаминный комплекс вызвал реакцию, то это из-за красителя и улучшителя вкуса. Надо просто не покупать поливитамины с добавками.

4 **Весенний авитаминоз — угроза здоровью.** Бледность лица, головокружение, зуд кожи, выпадение волос, ломкость ногтей и повышенная утомляемость — это лишь следствие нехватки солнечного света и свежего воздуха. В чем организм действительно испытывает потребность весной, так это витамин D, который вырабатывается под воздействием УФ-излучения. Это частично и объясняет апатию и некрасивый внешний вид после зимы.

5 **Поливитамины не усваиваются организмом.** Вся правда о поливитаминах в таблетках заканчивается на том, что нежелательно только сочетание B_1+B_2+B_3, аскорбиновой кислоты и всех витаминов В. И то не потому, что это вредно, а потому, что в таком сочетании ухудшается их усвоение.

6 **Чем больше витаминов принимаешь, тем здоровее становишься.** Слишком большое количество витаминов может навредить. Есть вещества, растворимые в воде и растворимые в жире. Все витамины группы В, а также витамин С растворяются в воде, и их излишки выводятся с мочой и не накапливаются. А вот растворимые в жире витамины оседают в печени и жировых тканях. Передозировка может навредить. Например, переизбыток витамина А приводит к головокружению, тошноте. Витамин D вызывает рвоту, запор, слабость, потерю массы тела.

7 **При постоянном приеме витаминов развивается привыкание.** Это неверно. Ведь мы же не говорим о привыкании к воздуху, воде, а также жирам, белкам и углеводам.

■ ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СУДОРОГАМИ В НОГАХ, СМАЗЫВАЙТЕ ПОДОШВЫ НОГ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ СВЕЖЕВЫЖАТЫМ СОКОМ ЛИМОНА. НО НЕ ВЫТИРАЙТЕ, А ЖДИТЕ, ПОКА ВЫСОХНЕТ.

■ ПРИ ЛЕНИВОМ КИШЕЧНИКЕ ВЫПИВАЙТЕ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ПО СТАКАНУ КЕФИРА С 1 СТ. ЛОЖКОЙ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СЕМЯН ЛЬНА.

Знаете ли вы, что...

Четыре тарелки листового салата в день станут хорошей профилактикой рака легких. Ученые нашли в зеленом салате полезные вещества, которые борются с раковыми клетками и замедляют развитие болезней в дыхательных путях. Плюс ко всему листовой салат — эффективное средство в борьбе с лишним весом.

Вы просили рассказать

Макароны горят — это плохо?

Недавно узнал, что, если макароны поднести к пламени, они загораются. Начали дискутировать с родными по этому поводу. Кто-то считает, что это нормально. Кто-то — что дело во вредных маслах, которые добавляют в макаронные изделия. Было предположение, что воспламеняются вредные химические добавки. А что же на самом деле? Хочется услышать разъяснения специалиста.

Геннадий, Свердловская обл.

Мука сама по себе при условии концентрации 50 грамм на кубический метр взрывоопасна. А при более высокой концентрации, как, например, в сухих макаронных изделиях, она действительно горит. Доля муки в составе любой макаронной продукции — около 99%. Так почему бы макаронам, лапше и спагетти не гореть? Горят даже сухари. Для того чтобы мучное изделие загорелось, достаточно наличия кислорода и открытого источника огня.

Способность к возгоранию макарон — это не отклонение от нормы безопасности и не показатель плохого качества. Более того, большинство мучных продуктов горит, потому что углеводы, жиры и белки, входящие в состав муки, поддерживают горение (если содержание воды не превышает определенное количество). И еще один момент: любая горелая мучная продукция не может пахнуть печеным хлебом или мукой. У нее свой специфический запах.

Т. А. Гринева, технолог пищевого производства

Беспокоит желчный? Ешьте зелёный лук!

В качестве желчегонного средства и для профилактики образования камней съедайте каждый день по 2-3 перышка зеленого лука. При сухих мозолях, трещинках приложите кашицу из перьев зеленого лука на больное место, оберните пленкой и зафиксируйте бинтом. Оставьте на 6-8 часов. Если будете делать такую процедуру каждый день, эффект появится через неделю.

Лечебная диета — *Прикинь на себя*

При остром гастрите

Гастрит — самое распространенное заболевание желудочно-кишечного тракта. Возникает он часто из-за неправильного питания. Поэтому без диеты лечение не будет эффективным.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Воспаление слизистой оболочки желудка вызывает боль в животе и тошноту. Острый период болезни — самый яркий в этом смысле и требует немедленного изменения питания. В первые сутки из-за боли часто аппетит снижается. Это правильная реакция организма: лучше поголодать, чтобы не усугублять воспаление. Можно пить слегка теплую воду и чай. На второй-третий день разрешается употребление жидкой пищи, молочных и крупяных вязких супов, пюре из нежирного мяса и рыбы, яиц всмятку, небольшого количества сливочного и оливкового масла, некрепкого чая, отваров, киселей, меда.

Запрещены свежие овощи и фрукты, мясные бульоны, кофе, газировки, кисломолочные напитки, хлебобулочные и кондитерские изделия, сыр. Лучше обойтись без соли или добавлять ее по минимуму. О других специях лучше забыть.

Правильное питание при обострении гастрита — маленькими порциями не менее 5 раз в сутки, чтобы нагрузка на желудок была минимальной. Чем однороднее и жиже блюдо, тем лучше. Пища не должна раздражать слизистую. Все блюда отваривайте или готовьте на пару, ешьте едва теплыми. Эту же диету назначают и при язве желудка.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Завтрак: рисовая или манная протертая каша-размазня с кусочком сливочного масла, стакан чая с молоком.

Второй завтрак: творожная запеканка или сырник на пару, стакан молока.

Обед: пюре из мяса с рисом, компот или кисель из сухофруктов.

Полдник: яйцо всмятку, овсяный кисель.

Ужин: пюре из вареной рыбы, отвар шиповника.

Перед сном: стакан молока.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

(В следующем номере «Айболита» читайте о правилах питания при гастрите с пониженной кислотностью.)

ОТ ПРАВИЛЬНОЙ РАБОТЫ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЕ, НО И ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ. ДО 95% ГОРМОНА СЧАСТЬЯ СЕРОТОНИНА СИНТЕЗИРУЕТСЯ В КИШЕЧНИКЕ.

Пирожки жареные и печёные

С КУКУРУЗОЙ И УКРОПОМ

Для теста: 3 яйца + 1 желток, 4 ст. ложки воды, 300 г муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 100 г сливочного масла, соль по вкусу. Для начинки: 300 г куриного филе или филе индейки, 1 луковица, 150 г консервированной кукурузы, 6 веточек укропа, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка паприки, 1/2 чайн. ложки острого красного перца, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Все ингредиенты для теста взбейте блендером, оставьте на 20 минут. Укроп, лук измельчите, филе нарежьте небольшими кусочками. Лук и филе быстро обжарьте на сильном огне, убавьте огонь, выложите в сковороду кукурузу, укроп, специи, влейте уксус и готовьте 5 минут. Тесто раскатайте в тонкие лепешки, на каждую выложите начинку, сформуйте пирожки, смажьте взбитым желтком. Выложите пирожки на противень и выпекайте в разогретой духовке.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБАМИ

Для теста: 10 картофелин, 4-5 ст. ложек муки, соль. Для фарша: 70 г сушеных грибов, 2 шт. репчатого лука, растительное масло, зелень, соль.

Из картофеля сделайте пюре на отваре, предварительно слив его в мисочку, добавьте муки, чтобы получилось вязкое тесто. Для начинки замоченные грибы отварите, слейте, измельчите и обжарьте с нашинкованным луком. Тесто мокрыми руками разделите на шарики, сформуйте лепешки, выложите на них по 1 чайн. ложке начинки, края защипните. Пирожки обжарьте в масле. Начинку также можно приготовить из жареной капусты с чесноком, или из других овощей, или из гречневой каши с луком.

На десерт — испанские чуррос

250 мл воды, 110 г сливочного масла, 150 г муки, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, сахар для обсыпки. Доведите воду до кипения и растворите в ней масло и сахар. Добавьте муку и, помешивая, держите на маленьком огне. Как только тесто станет гладким, на стенках кастрюли начнет образовываться пленка, снимите с огня и дайте 10 минут постоять. Введите по одному яйца, каждый раз вымешивая. Выложите тесто в пакет (предварительно поместив в чашку), обрежьте уголок. Застелите противень пергаментной бумагой и выдавливайте на нее полоски теста. Выпекайте 12-15 минут при 200°С до золотистого цвета. Сразу обваляйте каждую палочку в сахаре и остудите.

Пригодится

ЧТОБЫ фарш размораживался быстрее и равномернее, распределите его перед замораживанием так, чтобы пакет оказался плоским.

ПЛАНИРУЕТЕ покрыть пирог глазурью? Предварительно присыпьте его крахмалом — и глазурь не будет растекаться.

ЕСЛИ наварили каши больше, чем можете съесть, добавьте ее в тесто для оладий.

ЕСЛИ по рецепту нужно использовать белое вино, а его у вас нет, растворите 2 кусочка сахара в небольшом количестве уксуса — замена готова!

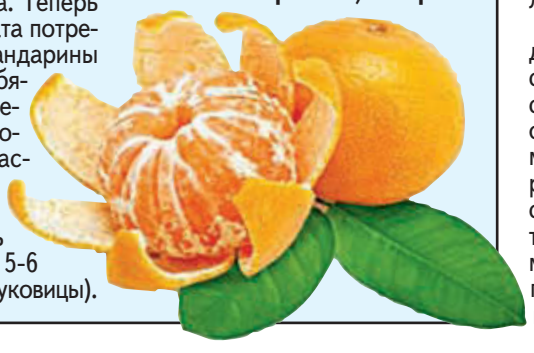
НАРЕЗАТЬ свежий хлеб тонкими ломтиками легко, если окунуть нож в горячую воду и быстро вытереть.

Попробуйте приготовить необычный салат — с мандаринами и красным луком

Этот салат первый раз попробовала в гостях. Сначала очень удивилась — ингредиенты показались какими-то странными, но потом распробовала. Теперь готовлю сама. Для салата потребуется красный лук, мандарины (можно апельсины, но обязательно сладкие), зеленые оливки, черный молотый перец (можно красный). Количество — на глаз, но на мой вкус мандаринов должно быть больше, чем лука: (на 5-6 фруктов — 2 средние луковицы).

Цитрусовые делю на дольки, очищаю от перепонок, снимаю кожицу (дольки должны остаться «голенькими»). Апельсиновые можно дополнительно порезать — примерно на три части каждую. Красный лук нарезаю тонкими кольцами и смешиваю с мандаринами. Каждую оливку разрезаю пополам, добавляю в салат и посыпаю молотым перцем. Даю немного постоять, чтобы лук замариновался в соке. Чем дольше салат стоит, тем вкуснее.

С. С. Брагина, Татарстан



Цифры и факты

■ В ИНДОНЕЗИИ ПОСРЕДИ УЛИЦ ПРОДАЮТСЯ КОПЧЕНЫЕ ЛЕТУЧИЕ МЫШИ.

■ В СОСТАВЕ ВИНОГРАДНОГО СОКА ЕСТЬ РАСТВОРИТЕЛЬ ЛАКА (ЭТИЛАЦЕТАТ).

С макаронами

ПАСТА С СЫРНОЙ ЗАПРАВКОЙ

400 г макарон, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г шпината, 250 г шампиньонов, 2 ст. ложки муки, 250 мл бульона, 250 мл молока, 300 г сыра.

Макароны отварите, откиньте на дуршлаг. Возьмите по 1 ст. ложке сливочного и растительного масла и спассеруйте шпинат. Через 3 минуты откиньте на сито и отожмите руками. Грибы обжарьте в оставшемся растительном масле. В оставшемся сливочном масле обжарьте до золотистого цвета муку, влейте бульон и молоко, варите 5 минут, посолите и поперчите. Нарежьте кубиками 100 г сыра и распустите в соусе. Макароны смешайте со шпинатом и грибами, залейте соусом, выложите в смазанную жиром форму, сверху посыпьте оставшимся тертым сыром и поставьте на 20 минут в духовку.

САЛАТ СО СПАГЕТТИ

300 г маринованных грибов, 150 г спагетти, 1 луковица, 2 вареных яйца, 1/2 стакана сметаны или майонеза, 1 соленый огурец, соль, перец, зелень.

Макароны разломайте на кусочки длиной 1 см и отварите в подсоленной воде, затем откиньте на дуршлаг. Грибы нарежьте ломтиками, огурец — соломкой. Лук нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте сметаной или смесью сметаны и майонеза, уложите в салатник, посыпьте зеленью.

Аппетитно — Что бы съесть?

Готовим из нута

В НУТЕ СОДЕРЖИТСЯ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЙ БЕЛОК, ПОЭТОМУ ОН МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ МЯСО.

Голубцы с нутом

Кочан капусты, 1 стакан нута, 1 стакан риса, 2 луковицы, 3 моркови, 1/2 стакана томатного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки и соль по вкусу.

Нут замочите на 8 часов, затем отварите и измельчите толкушкой. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке. Лук и морковь посолите и потушите на воде 10 минут. Рис промойте, залейте водой, кипятите 5 минут, слейте воду, промойте и отцедите через сито. Смешайте рис, тушеные овощи, нут, посолите. Капустные листья пробланшируйте в воде, срежьте твердые прожилки. Заверните фарш в капустные листья, уложите голубцы в казан слоями, залейте 2,5 стакана кипятка, смешанного с томатным соком и растопленным маслом, и тушите на медленном огне 30 минут.

Суп-пюре с морковью и специями

250-300 г нута, 4 л воды, 5 морковок, 300 г адыгейского сыра, 50 мл растительного масла, специи (базилик, майоран, тимьян, мята, розмарин, чабер), соль по вкусу, 50 г сливочного масла, укроп, петрушка.

Перед приготовлением нут замочите на ночь водой. Отварите в течение 2 часов. Натертую морковь обжарьте в растительном масле со специями, посолите. Сыр порежьте кубиками и обжарьте на сливочном масле. Отваренный нут измельчите в пюре прямо в кастрюле с помощью блендера. Добавьте морковь, сыр, посолите. Всыпьте измельченную зелень и подержите на огне 3 минуты.

Легкая закуска с орехами

2 стакана нута, 2 стакана грецких орехов, по щепотке соли и куркумы, лимонный сок, растительное масло.

Замочите нут на 8 часов. Нагрейте сковороду с маслом до средней температуры. Жарьте нут в большом количестве масла, пока он не будет плавать на поверхности. Слейте масло, а горох высушите на салфетке. Обжарьте орехи на сухой сковороде. Смешайте орехи и нут, посыпьте солью и куркумой, полейте лимонным соком.

ПОТУШИТЕ ОТВАРЕННЫЙ НУТ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ С ТОМАТАМИ, СПЕЦИЯМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ — ПОЛНОЦЕННОЕ БЛЮДО ГОТОВО.

Обедаем дома

ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ТЫКВОЙ

По 500 г тыквы и индейки, головка чеснока, 50 г сливочного масла, растительное масло, петрушка, прованские травы, перец.

Очищенную тыкву и индейку нарежьте кубиками. Выложите тыкву в форму, посолите. Сверху разложите кубики масла, перемешайте. Запекайте 20 минут при 180°С. Индейку обжарьте в сковороде на масле. Добавьте к тыкве вместе с очищенными зубчиками чеснока. Приправьте и перемешайте. Снова отправьте в духовку и запекайте около 20 минут. Посыпьте зеленью.

ПЕЧЁНОЧНЫЕ ШАРИКИ В ФИСТАШКАХ

500 г печенки, 1 луковица, 2 моркови, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка коньяка, 80 г рубленых фисташек, растительное масло, соль, перец.

В сотейник влейте 2 ст. ложки растительного масла, добавьте разрезанную на 6 частей луковицу и кружки моркови. Слегка обжарьте, добавьте печенку и тушите 20 минут. Снимите крышку, дайте выпариться жидкости, добавьте коньяк за пару минут до готовности. Тушите до золотистого цвета. Измельчите в блендере, посолите, поперчите и поставьте на 2 часа в холодильник. Разделите на 20 частей и сделайте лепешки. В центр каждой положите кусочек сливочного масла, сформуйте шарики и обваляйте их в фисташках.

САЛАТ «ВЕСЕННЯЯ КОРЗИНКА»

2 соленых огурца, 300 г куриной грудки, 200 г моркови по-корейски, 100 г сыра, 5 вареных яиц, банка кукурузы, майонез, петрушка.

Огурцы и отваренную грудку нарежьте кубиками. Морковь измельчите. Сыр натрите. Два белка нарежьте тонкими пластинками и вырежьте из них кружочки диаметром 1 и 1,5 см. Остальные белки и желтки натрите. Салат выкладывайте слоями: огурцы, грудка, майонез, морковь, майонез, тертые яйца, майонез. Дальше на одну половину салата положите кукурузу, на другую — сыр. Из вырезанных белков сформируйте цветочки. Украсьте петрушкой.

Аппетитные блюда из скумбрии

С беконом и сыром

2 скумбрии, по 4 полоски бекона и твердого сыра, укроп, 2 чайн. ложки горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец, 1/2 стакана белого сухого вина, растительное масло.

Рыбу разделайте на филе. Каждый кусочек разрежьте на 2 части, посолите, поперчите, смажьте горчицей и присыпьте укропом. Положите сыр на одну четвертинку скумбрии, накройте второй и обмотайте лентой бекона. Получится четыре заготовки. Обжаривайте их на масле по 10 минут с каждой стороны. Добавьте вино и тушите еще 5-7 минут.

На скорую руку в микроволновке

1 скумбрия, половина лимона, перец, соль, майонез.

Рыбу порежьте на куски шириной 4-5 см. Посолите, поперчите. Сбрызните лимонным соком, обмажьте майонезом. Уложите подготовленную рыбу в огнеупорную посуду на дольки лимона. Поставьте в микроволновку на 7 минут при полной мощности. После отключения оставьте рыбу в печи еще на 5 минут.

В доме малыш

СЫРНЫЕ ЧИПСЫ С ПАПРИКОЙ

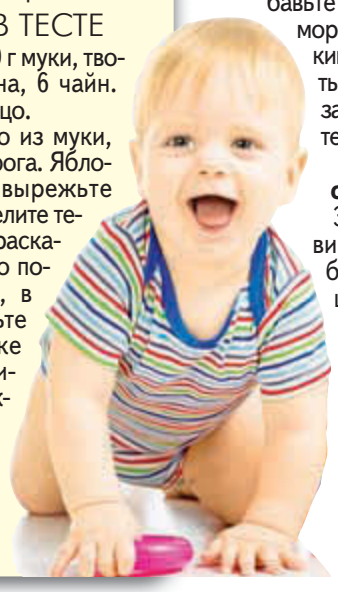
По 100 г муки, сливочного масла, твердого сыра, 1 желток, 1 ст. ложка паприки, соль, перец.

Масло перетрите с мукой. Добавьте желток, перец, натертый сыр. Замесите тесто, скатайте в шар и отправьте в холодильник на полчаса. Раскатайте тесто на пергаментной бумаге и сделайте в нем дырочки диаметром не больше 1 см. Разрежьте тесто на треугольники и перенесите на противень. Запекайте в духовке 10 минут при 180°С. Посыпьте солью и паприкой.

ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

6 яблок, по 300 г муки, творога и маргарина, 6 чайн. ложек сахара, яйцо.

Замесите тесто из муки, маргарина и творога. Яблоки очистите и вырежьте сердцевину. Поделите тесто на 6 частей, раскатайте. На каждую положите яблоко, в середину засыпьте по 1 чайн. ложке сахара. Соедините противоположные концы теста, смажьте взбитым яйцом и запекайте в духовке при 200°С до румяной корочки.



Черемша — первый витамин

ЧЕРЕМША ПОНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ, НОРМАЛИЗУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ПОВЫШАЕТ АППЕТИТ И ОЧИЩАЕТ СОСУДЫ.

Ароматный супчик

150 г черемши, 3 картофелины, по 1 моркови и луковице, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 л бульона, соль, специи по вкусу.

В кипящий бульон положите кубики картофеля и варите 10 минут. Добавьте спассерованные лук и морковь. Доведите суп до кипения и через 1-2 минуты положите мелко нарезанную черемшу. Оставьте томиться на 10 минут.

Тефтели с адыгейским сыром

3 ломтика хлеба, луковица, 125 мл овощного бульона, пучок черемши, 500 г свиного фарша, 2 яйца, соль, перец, 125 г адыгейского сыра, 20 г сливочного масла, растительное масло.

Хлеб нарежьте кубиками. Лук измельчите, перемешайте с хлебом, залейте горячим бульоном и вымесите. Добавьте измельченную черемшу, фарш, яйца, посолите и поперчите. Вымесите и сформуйте 8 тефтелей. Сыр нарежьте на 8 кусочков и каждый вложите внутрь тефтели. Сливочное масло добавьте к растительному и жарьте тефтели на среднем огне до румяной корочки.

Оладьи под соусом из черемши

600 г картофеля, по 200 г цукини и моркови, 2 куриных яйца, 50 г фундука, 50 г муки, соль, перец по вкусу, тертый мускатный орех, растительное масло. Для соуса: 3 ст. ложки измельченной черемши, 300 г сметаны, 1 ст. ложка сока лимона, соль, перец, сахар.

Морковь и цукини натрите на крупной терке, картофель — на мелкой. Соедините с яйцами, рублеными орехами и мукой. Добавьте соль, перец, мускатный орех. Приготовьте соус: в сметану добавьте черемшу и лимонный сок. Приправьте солью, сахаром, перцем. Жарьте оладьи на разогретом масле. Перед подачей полейте соусом.

Пригодится

● Напекли много блинов? Заверните их в фольгу. В холодильнике они останутся свежими два дня, в морозилке — несколько недель и при этом не потеряют вкуса.

● Если сушеные грибы сначала размочить, нарезать и поджарить на растительном масле и только после этого опустить в кастрюлю с водой, суп с грибами будет вкуснее и ароматнее.

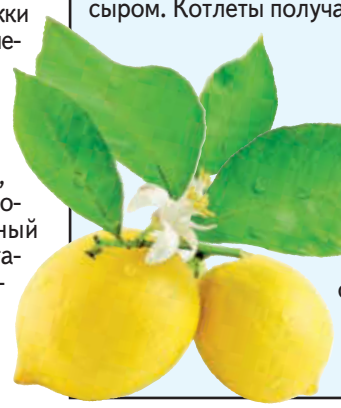
● Корж для пиццы посыпьте тертым сыром и поставьте его в разогретую духовку на 3 минуты, чтобы сыр расплавился. Затем намажьте корж томатной пастой и выложите на него все необходимые ингредиенты. Так пицца получается намного вкуснее.

Вкусная панировка из риса и сыра

Нужна панировка для мясных или рыбных котлет? Я в таком случае использую рис. Измельчаю его в кофемолке и смешиваю с любым натертым на терке твердым сыром. Котлеты получаются просто объедение!

Марина, Калуга

Так лимон дольше останется свежим



Бывает, от целого лимона надо отрезать только дольку или две. Чтобы оставшаяся часть не засохла, сначала отрезаю верхушку, а потом столько, сколько требуется. Оставшийся лимон накрываю срезанной верхушкой и фиксирую зубочисткой.

Светлана, Пенза

НАПОЛЕОНЕ БУОНАПАРТЕ,

тиран, покоритель Европы

Его сердце билось чуть быстрее, чем у слона, — всего 40 ударов в минуту

НАПОЛЕОН ПОЯВИЛСЯ НА СВЕТ 15 АВГУСТА 1769 ГОДА. ЕСЛИ УЧЕСТЬ, ЧТО ИЗ 13 ОТПРЫСКОВ ЧЕТЫ БУОНАПАРТЕ ВЫЖИЛИ ЛИШЬ 8, ТО ЯСНО, ЧТО ЗА ЭТОГО РЕБЕНКА ВСТУПИЛИСЬ ВЫСШИЕ СИЛЫ.

Как он умудрился не умереть?!

Наполеону часто снились вещие сны. Один из них, самый яркий и самый тягостный, приснился в ночь перед Ватерлоо. Сбылось все, до мельчайших подробностей. Вплоть до мечущейся под ногами солдат кошки.

...И наступила тишина. Вой, терзавший сознание, вмиг прекратился. Словно не было боя, свиста картечи, единого вопля смерти. Лишь полная тишина. Над вспаханной ядрами землей парила прекрасная женщина. Она тяжело подняла руки — они оказались закованы в кандалы. Тонкие запястья натерты до крови, тяжелые капли падают на землю, и вот уже из земли бьет фонтан крови — его крови. Истошный вопль вскрыл тишину. Шеренги вздрогнули и вздохнули. Черным комком меж пыльных солдатских сапог заметалась кошка.

Проснувшись, Наполеон понял, что его ждет поражение. Но делать нечего, нужно было готовиться к бою, к его последнему бою.

Наполеон появился на свет 15 августа 1769 года. Если учесть, что из 13 отпрысков четы Буонапарте выжили лишь 8, то ясно, что за Наполеона вступились высшие силы.

Однако любимец фортуны был мал ростом, непропорционально тонконог, тщедушен, темен ликом. И с явной природной аномалией. Его сердце билось чуть быстрее, чем у слона, — всего 40 ударов в минуту. Так что обречен он был жить в ритме вялотекущей пневмонии. На языке профессиональной медицины это заболевание называется атриовентрикулярная блокада сердца. Жить с нею можно, но только старательно избегая физических нагрузок, ярких переживаний и экстремальных ситуаций. И первого, и второго, и третьего в жизни Наполеона было предостаточно. Как он умудрился не умереть от мгновенной остановки сердца, до сих пор остается загадкой.

Дерзкий, угрюмый, неукротимый...

Он рос диким и неукротимым, никого не боялся, напротив, боялись его. Где бы ни учился Наполеон, везде он считался дерзким и угрюмым учеником. Комплексы ли, злость или откровенный талант заставили его пройти курс обучения в Парижской военной школе всего за один год вместо положенных трех? И, конечно, никто и вообразить не мог, что к 35 годам этот щуплый темноликий мальчик покорит всю Европу. Что в 24 года он станет генералом, в 30 — первым консулом Франции, в 35 — императором.

А началось все в 1796 году во время битвы при Лоди. Наполеон возглавлял армию численностью 30 тысяч человек. У противника было 70 тысяч солдат. Бонапарт одержал победу. После этого он свято уверовал в то, что является существом высшего порядка.

Именно после Лоди он начал стремительно расти в чинах. Однако его вера в себя и свою исключительность скоро начала переходить все мыслимые границы. Наполеон медленно, но верно становился классическим тираном с «призванием изменить лицо мира». В психологии от него остался термин «комплекс Наполеона». В современной психиатрии человек с таким комплексом классифицируется как эгоманьяк с ложным представлением о самом себе и своей значимости.

Кто он — гений?

«Я был уверен в своих силах и наслаждался собственным превосходством...» — писал Наполеон о себе. Не потому ли за ним тянулся шлейф головокружительных побед? В анналах истории он навсегда остался величайшим гением искусства стратегии. Он не обращал внимания на частности, но видел картину в целом и разыгрывал все свои великие сражения сначала у себя в голове, планировал свои военные и политические ходы так, словно передвигал костяные фигуры на шахматной доске. Стратегический гений Наполеона признавали все, даже его враги. «Такие карьеры, как его, случаются раз в тысячелетие... Он самый выдающийся человек не только нашего времени, но и всех времен», — писали о нем современники.

...или маньяк?

За ним шли. Слепо. Часто к своей гибели Однако современные специалисты в области психиатрии считают, что власть являлась побочным продуктом его маниакальной энергии. Наполеон страдал достаточно распространенным среди натур властных биполярным заболеванием. Его более известное название — маниакальная депрессия.

Маниакальная стадия делала Наполеона импульсивно-энергичным, разговорчивым и бесшабашным. В этом состоянии он практически переставал спать. Опережал своих противников на марше и верхом (однажды в дикой скачке из одного конца Европы в другой он загнал пять лошадей за 5 дней безумного галопа, ни разу не останавливался и не отдыхал), думал глубже, работал больше. Ярче видел проблему, порождая невероятно изысканные решения. Его самоуверенность взлетала до небес, и он становился способен на поистине геркулесовы подвиги. Обладая несомненной харизмой, он провоцировал собственный психоз, вдохновляя своих солдат на поступки, выходящие за пределы человеческих возможностей.

Будь он хоть чуточку нормальнее...

По мнению исследователей, Бонапарт никогда не добился бы столь огромных успехов, будь он хотя бы чуточку нормальнее. Его биографы Хершман и Либ писали: «Мания — вот секрет успехов Наполеона».

Да, он был законченным эгоцентриком. Да, маниакально стремился к власти. Безгранично верил в провидение, свою божественную сущность и свою звезду. Постепенно произошло то, что и должно было произойти, — он начал отождествлять себя с Христом, Буддой и Магометом, он смотрел на себя как на основателя новой религии. Во время восстания в Париже, несясь лишь с горсткой преданных ему солдат по улицам, он кричал: «За мной! Если они будут сопротивляться, убивайте! Сегодня я Бог!»

Влюблялся Бонапарт с завидным постоянством

Страсти постоянно потрясали Наполеона. Добивался он неистово, любил страстно. Охладевал мгновенно. Что касается Жозефины, то она не просто перепахала судьбу Наполеона, а сделала ее. По крайней мере, так считают астрологи.

Наполеон, очарованный зрелой, умеющей обольщать дамой, стал действовать в лучших традициях своей тактики. Он наносил один визит за другим, атаковал настойчиво, обволакивая ее своим неподдельным обожанием. Через 15 дней Наполеон и Жозефина стали близки.

А 9 марта 1796 года состоялась их свадьба. Так 26-летний будущий тиран и покоритель Европы стал законным мужем 32-летней бывшей виконтессы де Богарне, которая, по мнению некоторых мистиков, была той главной составляющей, что привела его к императорскому трону.

Он мечтал о наследнике, но это осталось мечтой...

Именно после свадьбы начался триумфальный взлет Наполеона. Только за первые 15 дней он одержал шесть побед над войсками союзников в Италии. Дальше — больше. Это было время блистательного фейерверка военных и политических триумфов и неистовой, жуткой, почти животной страсти.

Но так не могло продолжаться вечно. И у Наполеона стали появляться любовницы. Одна за одной. Он постигал прелесть юных тел и неизбежно отдалялся от законной, но уже немолодой жены. Любовницы рожали ему детей. Жозефина же оказалась бесплодной. Это превратилось в настоящее наваждение для Наполеона — он мечтал о наследнике, а потому принял решение о разводе.

Казалось бы, Наполеон в очередной раз выиграл. Но на самом деле, как считают известные астрологи, он впервые по-настоящему проиграл. Ведь, судя по их гороскопам, его везение было прочным лишь до тех пор, пока рядом с ним находилась Жозефина. После развода в 1809 году везение покинуло маленького корсиканца. Его звезда стремительно начала закатываться. Мечта о наследнике тоже осталась нереализованной. Сын Наполеона от брака с дочерью австрийского императора Марией-Луизой умер при загадочных обстоятельствах в возрасте 21 года.

ЛАПША
из писем читателей

Мы с подружкой поссорились. Она стала всем рассказывать ужасные вещи — что у меня даже нет ни одного любовника.

Марина, Архангельская обл.

***

Как же хочется, чтобы фигурка была точеная, животик плоским. Но душа требует колбасы!

Елена, Хабаровский край

***

Мне, конечно, еще не пятьдесят, но я чувствую, что уже совсем скоро. Время летит. Может, есть какая-нибудь мазь или таблетки?

Ирина Николаевна, Краснодар

ЛУЧШЕЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНОЕ СРЕДСТВО — ОДНОКОМНАТНАЯ КВАРТИРА И РОДСТВЕННИКИ ДОМА.

Знаете ли вы, что...

Частые семейные ссоры в 2 раза увеличивают риск внезапной смерти. Скандалы с детьми повышают риск на 50%, а постоянные склоки с соседями на 25% увеличивают вероятность сойти в могилу раньше срока. Почему? Во время конфликта пульс учащается до 100 ударов в минуту, поднимается артериальное давление. Причем у мужчин это длится дольше, чем у женщин. И еще после ссоры на 24 часа снижается иммунитет. Так что избегайте ссор любой ценой. Кстати, недовольство в 4 раза повышает риск болезней сердца.

Всю жизнь мама ждала, что настанет какой-то день и мы, наконец, заживём

АйБолит

Впервые Новый год я отметила без мамы. Она умерла осенью, как и хотела. Говорила, что весной и летом природа живет, поэтому не хочется уходить, а зимой могилку копать трудно. В новогоднюю ночь я первый раз застелила стол яркой скатертью и достала из коробки хрустальные бокалы. Для чего мама их всю жизнь берегла? Все говорила, что повод не тот. Все ждала, что настанет какой-то день и мы, наконец, заживем. Почему человек так устроен? Не умеет наслаждаться сегодняшним днем, откладывает счастье на потом. А я решила, что буду мыслить по-другому. Лет шесть назад подружка подарила мне удивительной красоты комплект нижнего белья. Я им полюбовалась и отложила. Подумала, что не для кого надевать. Появится мужчина — тогда и пригодится. А как вернулась с маминых поминок, сразу полезла за тем кружевным лифчиком. Не для мужика, а для себя! Выбросила все старые и потрепанные вещи. И когда очередная знакомая говорила: «Скорей бы Новый год!», я ей отвечала: «А ты время не торопи, посмотри, какой сегодня чудесный день».

Ирина, Томская обл.

Соседка повесила младенца на дочь

АйБолит

Недавно моя 40-летняя соседка родила второго ребенка. А так как денег в семье не хватает, вышла на полдня на работу. Младенца повесила на 18-летнюю дочь. Но девчонка уже взрослая, ей хочется встречаться с парнями, а не трудиться нянькой. Мама постоянно ей названивает, чтобы бежала домой из колледжа сидеть с малышом. Все время твердит, что брат для нее второй человек после мамы и она должна, должна и еще раз должна...

Девушка бунтует, плачет, жалуется подругам. Один раз высказала матери, что ребенок — это ее ответственность. Но та все пропустила мимо ушей. В итоге Марина теперь живет у подруги и мечтает поскорее найти себе парня. Если получится, выйти замуж или просто переехать к нему жить. Меня такие женщины поражают. Чужими руками своего ребенка растят!

Инга, Набережные Челны

Советы для свекрови
Намотай на ус

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С НЕВЕСТКОЙ.

1 **У сына своя жизнь.** Дайте ему возможность быть счастливым или набить шишки, чтобы впредь не совершать аналогичных ошибок. Вы не сможете оберегать его вечно, принимать за него все жизненно важные решения. Да и зачем брать на себя такую ответственность, ведь в случае неудачи крайней окажетесь вы! Выразить мнение можно, но не ждите, что оно станет руководством к действию.

2 **Идеальных нет.** Если не эта девушка, то будет другая. И не факт, что она окажется пределом ваших мечтаний. Чем искать недостатки, попробуйте понять, почему сыну нравится именно она. Говорят, что мужчины ищут в женщинах черты своих матерей. Подумайте об этом.

3 **Она из другой семьи.** И отличается от вас привычками, представлениями о браке. Это проявляется даже в мелочах! Рецепт котлет от мамы, а убранство комнаты — ее представления о комфорте. Постарайтесь с этим смириться. Вы — хозяйка в своей семье, а в семье сына эта роль принадлежит другой женщине. Учите невестку, но исподволь, хвалите за каждую мелочь. Она не соперница вам, а дочь. Вот и относитесь к ней соответственно.

4 **Если молодые хотят жить отдельно,** не делайте из этого трагедии. Они сбегают не от вас, а к себе. Любовь к родственникам изменяется километрами. И к свекрови это относится в большей степени.

РЕШАЙТЕ ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ С НЕВЕСТКОЙ НАПРЯМУЮ, НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЕГО СЫНА КАК «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН».

ЖЕНСКАЯ МУДРОСТЬ В СОВОКУПНОСТИ С ЖЕНСКОЙ ХИТРОСТЬЮ ДАЕТ ТАКОЙ ЭФФЕКТ, КАКОЙ НЕ ДАСТ НИ ОДНО ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

Кручусь как белка в колесе, а благодарности никакой

АйБолит

Работа, дом, двое детей — вечером падаю без сил. Но дело даже не в этом. Обидно, что муж этого просто не замечает, воспринимает как должное. Иногда становится так обидно, что срываюсь — высказываю все. Супруг, конечно, обижается. Главное, мне от него и помощи-то не надо — хочется простой благодарности, понимания.

Ирина, Крым

Понятно, что криком о благодарности не просят. Вы сами себя накручиваете, ожидая благодарности, а когда ее не получаете — срываетесь и пилите мужа. Я уверен, что время от времени супруг говорит вам добрые слова. И если хотите, чтобы он делал это чаще, в таких ситуациях давайте ему знать, как для вас это важно, как вы счастливы... Поощряйте мужа, когда он благодарит вас, и тогда он будет делать это чаще.

И. М. Рязанцев, психолог

Люди и звери — *Из почты «Айболита»*

Всех люблю, но все бесят!

Меня бесят все мои звери. Бесит младший кот, который несется в туалет именно тогда, когда туда идет человек! А если не пустить, долго мяукает под дверью...

Даже когда дверь открыта, все равно орет, чтобы пошире открыли и сказали: «Заходи, кис-кис». Еще он как-то попил проточной воды из-под крана, ему понравилось, и теперь он орет на краю ванны каждый час, чтобы ему включили кран.

Бесит старший кот, который игнорирует лоток, а ходит под куст жасмина под нашими окнами. Причем орать, чтобы его выпустили, начинает с шести утра. А потом залезает на подоконник и не идет домой. А зимой сидит в открытой форточке и долго думает, идти или не идти, из-за чего морозится весь дом.

Бесит перепел, самец преклонного возраста. До смерти последней старухи из его гарема он был паинькой, а теперь орет почем зря днем и ночью. Сначала в четыре утра, потом в семь утра и еще каждый раз, когда кто-нибудь проходит мимо. Он здоровый, бодрый и ему нравится орать. А если его берешь на руки, клюется очень больно.

Попугай, недавно у нас поселившийся, тоже бесит. Эта птица садится на настенные часы и монотонно клюет секундную стрелку. А еще он решил, что может заходить в клетку когда ему хочется, а не когда нам надо его туда загнать. Поэтому перелетает с места на место, а мы бегаем за ним. А еще он орет, если кто-нибудь громко разговаривает. Шум на весь дом!

Рыбка тоже бесит. Хотя она как раз не орет. Наоборот, очень молчаливая. У нас одна рыбка, она живет в аквариуме очень давно и, похоже, намеревается прожить еще долго. Ее хобби — разводить улиток. Я не знаю, откуда они берутся, но уже через неделю после чистки аквариума они там снова появляются в большом количестве. Вот такой у меня зоопарк. Всех люблю, но бесят!

Глафира, Тверская обл.

Женщины в праздник ждут сюрпризов

Россиянкам предложили ответить на вопрос, какие подарки они больше всего хотят получить от своих мужчин? Вот результаты.

■ Оказалось, женщины не требуют от своих возлюбленных многого. Самым популярным ответом оказался «любой сюрприз». Его выбрали 28% опрошенных россиянок.

■ На втором месте в рейтинге желанных подарков оказалось романтическое путешествие — 21% женщин хотели бы в праздник уехать куда-нибудь со своим любимым.

■ На третьем месте по популярности оказался ответ «ювелирные украшения». Их хотели бы получить в подарок 16% женщин.

■ Драгоценности всего на один процент обошли по желанности другой подарок — «праздничный секс». О нем мечтают 15% представительниц прекрасного пола.

■ 10% женщин хотели бы получить на праздник букет цветов.

■ 4% женщин оказались довольно практичными, ответив, что для них будет отличным подарком, если муж просто уберет дома.

■ Самым непопулярным ответом в опросе оказался «ужин в ресторане». Этого хотят только 3% прекрасных дам.

Знаете ли вы, что...

Когда человек очень сильно переживает, достаточно одного только воспоминания о любимом, чтобы остановить повышение давления. По мнению исследователей, такой способ успокоиться может помочь перед операцией, на экзамене... Этот факт еще раз доказывает, что люди, которые счастливы в паре, более здоровые. Поддержка любимого человека снижает уровень реакции сердца и сосудов на ежедневные переживания. Кроме того, когда любимый рядом, болевые ощущения уменьшаются.

Сначала просто танцевали, а потом поженились

АЙБОЛИТ

У нас в городе в теплое время года по воскресеньям в парке проводятся танцы. Туда ходят бабушки и дедушки. Моя соседка Нина Тимофеевна — завсегдатай танцпола. Ей 78, муж умер лет 15 назад. Недавно получила от нее приглашение на свадьбу. Оказалось, на танцах соседка встретила свою 84-летнюю любовь. Сначала просто танцевали, а потом позвал замуж. Говорит, что это самая сильная любовь в ее жизни.

Татьяна, Рязанская обл.

Дочь не принимает моего избранника

АЙБОЛИТ

С мужем мы развелись год назад, есть дочка 12 лет. Недавно у меня начались новые отношения, и мужчина переехал ко мне. Дочь никак не хочет мириться с этим. Устраивает истерики, говорит, что я привела в дом чужого человека. При этом новый кавалер очень хорошо к ней относится, при нем дочь ведет себя спокойно. Но то, что он готовит, есть отказывается, гулять с нами идти не хочет. Я между двух огней. Как с ней быть? Уже думаю о том, чтобы закончить эти отношения ради спокойствия дочери.

Дина, Саратовская обл.

Умные мысли

■ НЕ ДЕРЖИТЕ ЗЛА НА ТЕХ, КТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ... ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ.

■ В МОЛОДОСТИ МУЖЧИНА ХОЧЕТ СЕКСА, А ЖЕНЩИНА ЛЮБВИ. В ЗРЕЛОСТИ ОН ХОЧЕТ ЛЮБВИ, А ОНА СЕКСА. И ТОЛЬКО В СТАРОСТИ ОНИ ХОТЯТ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ: ПОКОЯ.

■ МУДРАЯ ЖЕНЩИНА ДОБАВЛЯЕТ САХАР ВО ВСЕ, ЧТО ГОВОРИТ МУЖЧИНЕ, И УБИРАЕТ СОЛЬ ИЗ ВСЕГО, ЧТО МУЖЧИНА ГОВОРИТ ЕЙ.

■ САМЫЙ ХОРОШИЙ СПОСОБ ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ — ЭТО НАЧАТЬ ВЫЯСНЯТЬ ИХ.

Для вас, мадам — *Советы психолога*

Влюбитесь в мужа заново...

ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ЛЮБОВЬ ПОТУХЛА И ЧУВСТВА УЖЕ НЕ ВЕРНУТЬ? ДОБАВЬТЕ В ОТНОШЕНИЯ НЕМНОГО РОМАНТИКИ, И ЖИЗНЬ ЗАИГРАЕТ НОВЫМИ КРАСКАМИ.

Как пробудить романтика в себе?

* Если чувства ушли, вспомните, за что полюбили мужа много лет назад. Влюбитесь в него заново.

* Путешествуйте. Конечно, не всем это доступно. Однако даже выезд за город — уже шаг к романтике.

* Делайте что-то доброе не только для близких, но и для незнакомых людей. Не стесняйтесь говорить о своих чувствах и эмоциях. Если вам нравится человек или какая-то черта его характера, скажите об этом. Его реакция, благодарность, улыбка от нежданной радости просто бесценны.

* Начните замечать красоту вокруг. В ясную ночь посмотрите на звезды. Проезжая по шоссе, остановитесь на 5 минут и вглядитесь в пейзаж.

* Украшайте свой дом. Не обязательно заставлять все подоконники цветами и обклеивать холодильник сердечками. Стильные вещицы еще никому не помешали.

Как настроить мужа на романтический лад?

* Рассказывайте о своих желаниях. Считать, что мужчина должен сам догадаться, — вредно для здоровья и нервов. Не должен. Говорите ему о том, чего хотите, прямо и конкретно.

* Отмечайте важные даты в календаре ярким маркером. Когда благоверный помнит не только дату вашего дня рождения, но и знакомства или свадьбы, — это, конечно, хорошо, но маловероятно. Поэтому, чтобы не портить нервы себе и ему, просто заранее отметьте их в календаре и подпишите.

* Подсказывайте и намекайте супругу о том, что для вас кажется романтичным. Постоянно упоминайте о желанных для вас вещах как бы невзначай. Со временем он запомнит, а при случае сделает все сам. Главное — не переборщить и не навязывать свое видение мира.

* Начните первой. Только устраивайте не скандал, а праздник. Сделайте для него то, чего хотите сами или о чем он мечтает. Это вдохновит мужа на ответный шаг.

* Не стесняйтесь говорить спасибо. Даже самый серьезный и суровый мужчина возликует от искренней похвалы, хотя может виду и не подать.

Н. О. Рябинина, семейный психолог

■ **Любовь умеет вспыхивать и расцветать после встряски, как цветок после ливня.**

■ **Цепляйтесь за состояние полета в чувствах — оно созидательное.**

ЛЮБОВЬ ДАЕТ СТИМУЛ ЖИТЬ. РАДИ ЛЮБИМЫХ ПОЯВЛЯЮТСЯ СИЛЫ БОРОТЬСЯ, ДАЖЕ КОГДА ОПУСКАЮТСЯ РУКИ И СДАЮТ НЕРВЫ.

После грядок на ночную романтику сил уже не оставалось

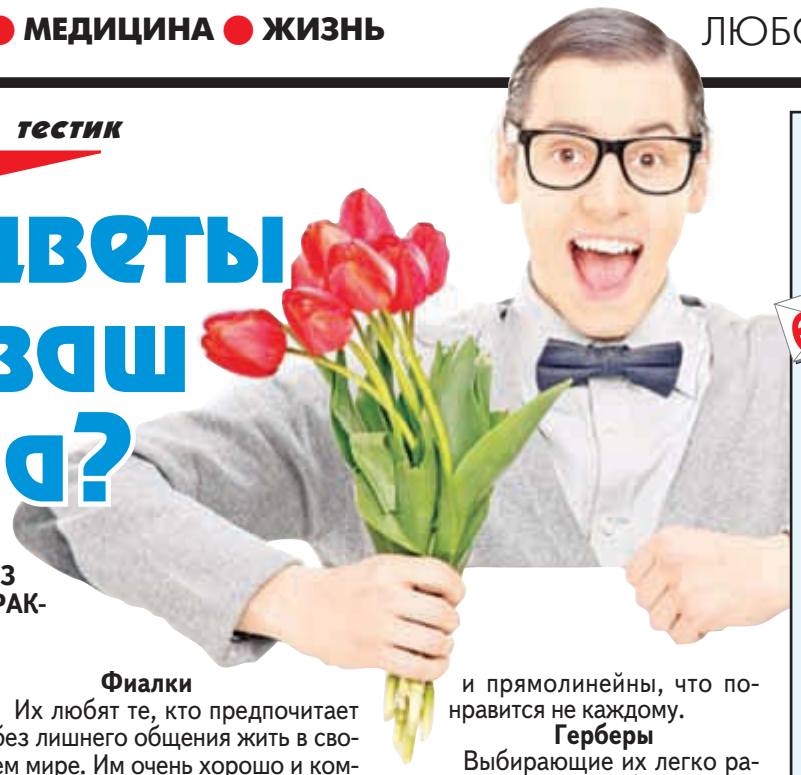
АЙБОЛИТ

В прошлом году на дне рождения у друга, было это в январе, познакомился с женщиной. Начали встречаться. Конфетный период длился весь февраль. Очень удивился, когда она позвала меня жить к себе уже в марте. Потом понял почему. После работы Ирина тащила меня в огород. Там я выносил мусор, приводил грядки в порядок... На ночную романтику сил не оставалось. Не заметил, как пролетела не только весна, но и лето. Собрали урожай. Стали консервировать. Осенью пошли по грибы. Один раз в лесу у меня разболелся живот. Вернулись домой, вызвали скорую. Экстренно сделали операцию. Оказалось, гнойный аппендицит. Когда пришел в себя, моя сожительница выдала: «Мы дальше вместе жить не сможем, у нас характеры разные»... Думаю, я не первый и не последний сожитель Ирины.

Михаил, Ульяновская обл.

Душевный тестик

Какие цветы любит ваш мужчина?



ВЫБЕРИТЕ НУЖНЫЕ ЦВЕТЫ ИЗ СПИСКА — И УЗНАЕТЕ О ЕГО ХАРАКТЕРЕ ЧТО-ТО НОВОЕ.

Тюльпаны

Их любят люди с несгибаемой волей и сильной энергией. Под грузом жизненных трудностей они гнутся, но не ломаются. Мужьям и женам сложно с людьми, любящими тюльпаны.

Пионы

Таких два лагеря: одни весьма любвеобильны, а другие, напротив, испытывают дефицит любовных утех или подавляют свои сексуальные желания в силу застенчивости. Все зависит от человека рядом.

Полевые цветы, сирень

Букеты из них обожают те, кто предпочитает держать свои чувства при себе. Если что-то не так, они могут замкнуться. При этом у них богатый внутренний мир, они утонченны, но нуждаются в нежности любимых рук.

Хризантемы

Поклонники хризантем стремятся к совершенству во всем. Иногда эти люди замыкаются в себе, и другим бывает сложно принять их. А ведь по-настоящему полюбить человека, который не любит себя, очень сложно.

Фиалки

Их любят те, кто предпочитает без лишнего общения жить в своем мире. Им очень хорошо и комфортно наедине со своими мыслями и с самим собой. Но если у них есть какая-то цель, они ее обязательно добьются.

Розы

Их любят уверенные в себе и самодостаточные натуры, которые умеют любить и других, и себя. Они твердо стоят на земле и не переживают по мелочам. Они точно знают, чего хотят, и не склонны предаваться мечтам.

Гвоздики

Ценителям гвоздик не нравятся бурные проявления чувств. Но встречаются среди них и манипуляторы. Люди эти весьма упрямы и прямолинейны, что понравится не каждому.

Герберы

Выбирающие их легко ранимы, открыты, добры, милы и просты. Однако они уперты в своем стремлении во всем достичь идеала и плохо приспосабливаются к обстоятельствам.

Ирисы

Стремясь к цели, они порой доходят до фанатизма, поэтому часто остаются в одиночестве. Им под силу возглавить серьезную компанию, но в личной жизни им сложно.

Лилии

Сильные, энергичные, уверенные в себе и даже немного заносчивые. Они уверены в своей правоте, и часто им наплевать на чужое мнение. Если им чего и недостает, так это самокритики.

За что любят пампушек

Выбирать пышнотелых красавиц мужчин заставляет чувство голода. Ученые провели эксперимент: мужчинам показывали фото дам различного телосложения и спрашивали, насколько они привлекательны. Но перед этим одних накормили, а другим не давали есть 6 часов. Голодным женщины с пышными формами нравились больше. Мозг подсознательно выбирал пышных дам — у такой женщины есть доступ к пище и не может быть пустым холодильник.

Никак не могу остановиться на одной

Мужчина я неженатый. Никак не могу остановиться на одной. Вокруг столько красивых женщин, и все они разные. Как-то решил проверить, правду ли говорят, что замужние женщины опытнее. Завел себе такую — 10 лет как замужем. Скажу честно — в постели с ней скука! Ничего толком не умеет, лежит бревном — и все. А те, что живут свободно, творят невообразимое. Вот, думаю, женюсь... И что, каждую ночь буду проводить с одной и той же бабой? Она поймет, что меня захомутала, и перестанет стараться. Хотя, может, не прав я и все может сложиться по-другому?

Данил, письмо с сайта

В жизни мужчины есть два периода, когда он совершенно не понимает женщину: до свадьбы и после.

Любовь к жене сильнее ненависти к грязным сковородкам

Холостяком никогда не готовил себе еду. Питался в столовых, кафе, покупал все готовое. Не потому, что не умею готовить, а по той причине, что ненавижу мыть сковородки и кастрюли. У меня просто фобия на этот счет. Женился. И вот теперь, когда жена просит помыть посуду, я молча иду и мою. Злюсь, психую, но мою. Прихожу в бешенство, но тру до дыр эти кастрюльки. А все потому, что любовь к жене намного сильнее, чем ненависть к грязным сковородкам.

Виктор Н., Воронежская обл.

В 37 лет влюбилась без памяти, имея при этом мужа и двоих детей

Никогда бы не подумала, что со мной может такое произойти. В 37 лет влюбиться без памяти, имея при этом мужа и двоих детей... Но это случилось. После декрета я вышла на новую работу. Ни о чем плохом не помышляла, потому что всегда была верна мужу и детям. Да и внешность не располагала даже к мечтам о каких-то страстях. После родов набрала 20 килограммов.

И вот стала я ловить на себе взгляды молоденького сотрудника. Он постоянно старался оказаться рядом со мной, руку подавал. А рука при этом дрожала и так мягко поддерживала. И меня как током ударило, давно таких эмоций не испытывала. Причем никаких пошлых мыслей не было — для меня это за гранью.

От такого любовного шторма начала худеть. За четыре месяца стала стройняшкой. Хотелось поблагодарить Семена за то, что напомнил мне: я — женщина. После этого превращения муж начал ревновать. Так что мне от такой поздней любви одна лишь польза.

Екатерина, письмо с сайта

Без вас он точно пропадёт?..

Часто мы сохраняем отношения, даже если это нас уже не устраивает. Почему?

На этот вопрос ответили сотрудники Университета Торонто (Канада). Они объясняют это чувством гуманности. Так происходит, если человек видит, что разрыв может вызвать у избранника стресс, депрессию. То есть, если есть четкая убежденность: без меня он пропадет. Ведь, живя в паре, мы все в какой-то момент приносим себя в жертву: тратим время, силы, эмоции на создание союза. Порой жертвуем отношениями с подругами, друзьями. Поэтому, даже когда любовная лодка дает трещину, не сразу разбегаемся в разные стороны, продолжаем подсознательно заботиться друг о друге даже в конфликтных ситуациях.

Хочу вернуться к бывшей

ТА, ДРУГАЯ, НЕ ХОЧЕТ УХОДИТЬ...

Три года назад я развелся с женой, ушел к другой. Теперь я и бывшая жена снова хотим быть вместе. У нас ребенок, и мы поняли, что любим друг друга. Но та, другая, не хочет уходить, да и я не могу просто так бросить ее. Что делать?

Матвей, письмо с сайта

Вы смогли уйти из семьи, оставить жену одну с ребенком, а теперь говорите, что не можете бросить любовницу, с которой прожили три года? Мне это кажется странным. Скорее всего, на самом деле вы по каким-то внутренним причинам не хотите уходить от этой женщины. Или, что тоже возможно, не хотите, внутренне не готовы вернуться к своей жене. Вот об этом и стоит сейчас задуматься. Пока не поймете, что вас держит в нынешних отношениях (а это может быть страх, сексуальное влечение, гордость, чувство соперничества...) или что не пускает в прежнюю семью (опять же страх, отсутствие сексуального влечения, самолюбие...), так и будете стоять между этими двумя женщинами.

МУЖ РЕВНУЕТ К КАЖДОМУ ВСТРЕЧНОМУ

Поводов я никогда не давала. Даже после похода в магазин заваливает вопросами: где была, с кем, зачем... Становится все сложнее терпеть это. Как быть?

Оксана, письмо с сайта

Трудно помочь, не зная вашего мужа. Ревность может быть разной, тут как минимум три варианта. Во-первых, это может быть черта характера. Например, супруг из-за каких-то внутренних комплексов хочет доминировать в отношениях. И своим поведением, проверками показывает, что он ваш хозяин. Во-вторых, частенько ревность становится своего рода стимулирующей игрой. Она способна разжигать страсть, усиливать сексуальное возбуждение, будоражить фантазию. Возможно, все начиналось с этого, а теперь супруг заигрался и не может остановиться. И третий, самый неприятный вариант — болезнь. Есть психические болезни, которые проявляются такой патологической, абсолютно неадекватной ревностью. В каждом из вариантов своя тактика избавления от ревности.

И. В. Конюхова, психолог

КОГДА ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ, ПОСМОТРИТЕ ЕМУ В ГЛАЗА С РАДОСТЬЮ И КРЕПКО ОБНИМИТЕ. ИМЕННО ЭТОГО ЖДУТ ОТ СВОИХ БЛИЗКИХ И МУЖЧИНЫ, И ЖЕНЩИНЫ.

Как разжечь страсть в мужчине

■ ПОРЕЖЬТЕ АВОКАДО НА НЕБОЛЬШИЕ КУСОЧКИ, ДОБАВЬТЕ АДЫГЕЙСКИЙ СЫР И НЕСКОЛЬКО КУСОЧКОВ ПОМИДОРА.

■ ОЧЕНЬ СИЛЬНЫМ МУЖСКИМ АФРОДИЗИАКОМ СЧИТАЕТСЯ КАРДАМОН. ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИЮ МОЖНО ХОТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ДОБАВЛЯЯ ЕЕ В ПИЩУ НА КОНЧИКЕ НОЖА.

Чужой крест

Ангелов-хранителей никто никогда не видел , разве что совсем уж впечатлительные люди. Однако они присутствуют в жизни каждого человека и оставляют след на его ладони. След, который часто становится последней спасительной соломинкой.

... На асфальте лежал большой серебряный крест. Это было странно. Во-первых, сам крест. Такие носят рокеры или байкеры. Такая же массивная цепь. Во-вторых, цепь была цела. Значит, он не сорвался с груди случайно. Почему человек его снял? Почему не заметил, когда он упал? Явно был громкий звук. Почему я нашел его? Он лежал на бойком месте, и вероятность не заметить его была невелика. Может, потерявший его был здесь минуту назад? Я подобрал крест и зачем-то надел. Мне тут же стало не по себе. Снял крест и положил в карман. Говорят, что найденный крест нельзя поднимать. Но я его уже поднял... Рядом ни дерева, ни забора, чтобы повесить находку на случай возвращения владельца. В общем, крест остался во внутреннем кармане моей куртки.

На работе меня ждал неприятный сюрприз. Всех сотрудников на лето отправили в неоплачиваемый отпуск. Я решил подработать таксистом. Но тут в машине начались неполадки с электрикой. Поехал на сервис, но знакомого мастера не застал. Сказали, будет завтра. На следующий день с утра надо было ехать на дачу, где ждала семья. В итоге незнакомый мастер покопался под капотом и поменял какое-то реле.

Утро субботы было прекрасным. Я выехал на шоссе и быстро набрал скорость. И в этот момент увидел дым, вырывающийся из-под капота. Резко затормозил, открыл капот — мотор пылал. Я тушил пожар как мог. Помогали остановившиеся автомобилисты, но потушила машину лишь кем-то вызванная пожарная команда.

На этот раз на сервис приехал на буксире. По счастью, мой мастер был на месте. Он взглянул под капот и сказал, что его напарник, скорее всего, неправильно подсоединил провода. Электрику сделали бесплатно, все остальное — за свой счет. Ремонтировал полтора месяца, истратил кучу денег. Короче говоря, беда.

Тут жена, видимо, желая отвлечь меня от мрачных мыслей, придумала ехать к морю. Я отказывался как мог, но она настояла. В аэропорту я почувствовал легкое недомогание. Прилетели на море. Появились слабость и озноб. Ночью температура подскочила до 40°С. Три дня пролежал в номере, потом вроде оклемался.

Осенью вызвали на работу. Впрочем, уже совсем на других условиях: и зарплата была не та, и премиальные срезали. Поэтому занялся поисками работы. Найти ее не получалось, впал в депрессию, похудел...

Обратился к врачу. Врач, осмотрев меня, назначил полное обследование. В результате в желудке обнаружили опухоль. Сделали гистологическое исследование. Заключение — рак. Злокачественную опухоль удалили с частью желудка. Дальше — химиотерапия и бесконечные диеты. Через 5 лет стал понемногу приходить в себя. Странно, что за эти годы не спился и не наложил на себя руки. Видимо, спасло любопытство: хотелось посмотреть, чем все это закончится.

Моя казалось бы нескончаемая черная полоса закончилась в день, когда сняли с учета у онколога. Сразу позвонили из весьма перспективной компании и предложили возглавить филиал в другом городе. Согласился, тем более что в довершение всех несчастий развелся с женой. Семья меня больше не держала. Собирая вещи в дорогу, взял в руки старую куртку. Из нее выпал тот самый серебряный крест. Я поднял его и отнес в церковь. Заказал молебны за всех, кого только мог вспомнить. И поставил свечку за здоровье человека, пять лет назад этот крест потерявшего.

Историю можно было бы назвать мистической, если бы не знаки на моей ладони — на руке линия жизни оказалась разорванной...

Владислав, Пермский край

Так выглядит один из самых красивых цветков в мире — цветок банана.

Яйца с душком

Ёшкин кот!

В Китае яйца, сваренные в моче мальчиков, считаются деликатесом. Местные гурманы уверяют, что они получаются очень вкусными и уходят с лотков как горячие пирожки.

Для приготовления деликатеса в школьных туалетах собирают мочу мальчиков до десяти лет в специальные тазы. В течение дня вся моча сливается в большую емкость. Почему необходима именно моча мальчиков? Объяснений нет. Мочиться в тазы детям, которые заболели и чувствуют себя не очень хорошо, не разрешается. Учителя обычно напоминают об этом. Китайцы считают, что яйца, приготовленные в моче, «душистые». Приготовление яиц занимает у поваров весь день. Сначала их замачивают, потом проваривают в моче. Через какое-то время скорлупа сваренных вкрутую яиц начинает лопаться, и моча проникает внутрь. На этой стадии их оставляют еще на некоторое время довариваться, чтобы яйца пропитались и стали «ароматными». Лишь через час-два, как яйца покроются трещинами, они считаются готовыми к употреблению.

Традиция варки яиц в моче мальчиков насчитывает уже сотни лет. Стоят «моченые» яйца в два раза дороже обычных. Китайцы верят, что у этих яиц есть особенная лекарственная ценность. Они помогают снизить температуру тела, останавливают кровотечение, улучшают кровообращение и укрепляют иммунитет. А вот врачи утверждают, что ничего полезного в таких яйцах быть не может.

ЧТОБЫ ВЫПРОСИТЬ У НЕБА НЕМНОГО ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ, СШЕЙТЕ ИЛИ СВЯЖИТЕ СЕБЕ КАКУЮ-НИБУДЬ ВЕЩИЦУ (БЛУЗКУ, ЖИЛЕТ, ШАРФ). ОКРОПИТЕ СВЯТОЙ ВОДОЙ И НОСИТЕ ЧАЩЕ.

Такой случай

ХОТЕЛ ВЫИГРАТЬ В ЛОТЕРЕЮ

Африканец Саймон Н. часто покупал лотерейные билеты, но ему никогда не везло. Он решил, что помочь может только колдун. Чародей приготовил зелье — оно должно было обеспечить парню магическое зрение, позволяющее видеть счастливые числа. Волшебную смесь следовало пить и втирать в глаза. Однако вскоре любитель лотерей заметил, что его глаза начинают опухать. В больнице парню ничем помочь не смогли. Нигериец окончательно лишился глаза. В лотерею он так и не выиграл.

ХАМ НА БОРТУ САМОЛЁТА

200-килограммовый американец летел тайваньскими авиалиниями из Лос-Анджелеса. Он в самолете занял сразу три сиденья. Потом выяснилось, что в туалет он не помещается. А дальше началось самое неприятное — пассажир потребовал, чтобы стюардессы помогли снять с него штаны. Те наотрез отказались. В ответ гигант стал угрожать, что справит нужду прямо в салоне. Пришлось бортпроводницам уступить. Сделав свои дела, он велел убрать за ним и натянуть штаны обратно. Причем ни разу не извинился и не поблагодарил за помощь.

СЕЛА НА УНИТАЗ, КАК ВДРУГ...

Карла Н. из Австралии села на унитаз и уже хотела расслабиться, как вдруг что-то резко ударило ее снизу. Бедняга подскочила и увидела питона. В жаркую погоду змеи часто прячутся в туалетах, ищут там воду. В Австралии сейчас действительно стоит страшная жара, температура воздуха достигает 47°С. Судя по всему, питон и сам испугался, когда выход ему заблокировали.

Сенсация — **Ей-богу, правда**

Бах для хирургов

ДВА ЧАСА, ПОКА ВРАЧИ УДАЛЯЛИ СОФЬЕ ОПУХОЛЬ, ОНА ИГРАЛА НА ФЛЕЙТЕ И НЕ ЧУВСТВОВАЛА БОЛИ.

Во время велосипедной прогулки 28-летняя флейтистка Софья Пинаева из Санкт-Петербурга упала в обморок. После обследования врачи обнаружили у женщины злокачественную опухоль — глиому правого полушария головного мозга. Раньше операции по удалению таких опухолей не делали. Глиома образуется в труднодоступных местах мозга, и, вырезая новообразование, хирурги могут задеть жизненно важные центры в мозге. Пациент после пробуждения от наркоза может перестать ходить или разговаривать. Поэтому врачи австрийской клиники решили операцию проводить, но... без наркоза. Это возможно, так как головной мозг не чувствует боли. Софья просто взяла в руки флейту и играла все, что приходило на ум, — Бах, Моцарт... И так 2 часа, пока врачи удаляли опухоль. Только один раз женщина почувствовала: что-то не так. И перестала играть, но лишь на несколько секунд.

Во время операции доктора стимулировали зоны в головном мозге с помощью электрических импульсов. И по реакции Софьи (например, она переставала видеть или играть) понимали, что эту зону удалять нельзя. Под наркозом такое было бы невозможно.

Главный дух в доме – домовой

НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ДОМОВОЙ ОБИТАЕТ ТОЛЬКО В ДЕРЕВЕНСКИХ ДОМАХ. ОН ДАВНО ОСВОИЛ И ГОРОД.

■ Хотите, чтобы дома царило спокойствие, не пропадали вещи — соблюдайте чистоту и порядок, не гневайте своего домового ссорами и старайтесь его задобрить. Домашнему духу принято оставлять где-нибудь молоко в блюдце, хлеб, печенье, кашу, сувениры и монетки. Тогда он будет служить верой и правдой, изгоняя из дома нечисть, которая между мужчиной и женщиной разжигает скандалы, ревность.

■ Теперь о злыднях. Это тощие существа с клочьями шерсти. Селятся они у тех, к кому судьба повернулась спиной. Но ее всегда можно изменить и прогнать нечистых. Ведь они мешают человеку быть счастливым.

■ Больше нам знакома кикимора, по сказкам во всяком случае. Эта пакость может показаться в виде уродливой старушонки в лохмотьях. Увы, этот знак недобрый для жильцов квартиры. Значит, дом построен на плохом месте, где зарыт неотпетый покойник, умер или был убит ребенок.

■ Есть такая зараза — зовут жировиком. Он обычно селится на кухне, пытаясь незаметно лизнуть пирожок, а ночью громыхает немытой посудой. Поэтому лучше ее не оставлять, чтобы не давать проказничать невидимому хулигану.

■ Нечистая появляется и там, где навели порчу или силой злого умысла ее поселили. Например, матохи: эти приносят беспокойство в семейных делах — лезут под руку, толкают человека, мешают заниматься делами.

■ В необжитом жилище начинает наводить свои порядки пустодомка, поэтому дому нельзя просто так простаивать, он должен жить. Иначе к пустодомке придет еще и ячична — и злых духов будет сложнее выгнать.

■ Хихитун чем-то похож на обезьянку с рожками. Он прячется за спиной людей и тихонько хихикает, если в квартире происходит что-то недоброе. Кстати, лучше прислушаться к нему, и тогда можно предотвратить надвигающуюся беду.

■ С появлением ребенка жди и прихода полуночницы. Она не дает заснуть малышу: щекочет пятки, играет с ним, заглядывает в глаза. Переключить ее внимание можно, если кинуть ей затейливую игрушку.

■ В спальне обитает дух брачного ложа — люб. Он является человеку в облике пушистого золотистого кота со стеблем болотника в зубах, отгоняет от кровати нелюба — черного кота с веткой белены.

■ Есть еще скарбник, который охраняет сокровища хозяев.

■ В помощниках у домового — хохлик и его супруга домовиха (домаха), которая заботится о домашнем очаге.

Вот сколько, по мнению наших предков, таинственных обитателей окружает человека. Главное — разобраться, с кем и как себя вести.

* Не любит домовой, когда в доме ссорятся. Раньше, если кто-то из домашних затевал ссору, его урезонивали: «Вот расскажу домовому, он тебе правило даст, как с людьми жить».

* Плохо и делать что-то не вовремя. Не зря об этом есть много примет: вечером нельзя мусор выносить, уборку лучше при свете дня успевать сделать...

У моей сестрёнки до того, как она пошла в школу, был особый дар

Она могла предсказывать, как сложится жизнь новобрачных. Когда наша тетя выходила замуж, Верочка сказала, что жить с мужем они не будут. А когда у тети Любы уже родилась дочь, Вера объявила: «Дядя Андрей любит свою другую дочку, а не Лизочку». Наша мама никому ничего не сказала, а через месяц выяснилось, что у тетиного мужа действительно на стороне есть женщина, которая родила ему девочку. Мама начала пытать Веру, как она узнала, на что сестренка ответила: «Мне так привиделось».

Еще несколько раз перед свадьбой разных знакомых Верочка докладывала: «Эта тетя жить с женихом не будет, а вот та будет жить долго». Так все и выходило. Потом мамины подруги начали приводить к нам своих женихов на смотрины. Правда, несмотря на прогнозы, все равно поступали по-своему. Но выходило так, как им предсказывала сестренка. И вот в 7 лет дар у Веры пропал — больше ничего ни о ком сказать не могла. Может, дети что-то видят в будущем? Хотя у меня ничего такого не было...

Анна, Екатеринбург

Не убери я вовремя руку, что было бы, только богу известно...

Как-то возвращалась я с дачи на вечерней воскресной электричке. В вагоне просто яблоку негде было упасть. Но мне сильно повезло — удалось сесть у окна. Жара стояла сумасшедшая, в вагоне от духоты даже мухи не жужжали — замертво падали на пол кверху лапками. И даже открытая фрамуга мало чем помогала — воздух не двигался. Чтобы хоть как-то освежиться, я вытянула руку в окно — так и ехала. Что меня заставило убрать руку за секунду до того, как фрамуга сама по себе с грохотом закрылась? Не знаю... До сих пор не могу спокойно вспоминать тот случай. Ведь не убери я вовремя руку, какие могли бы быть последствия, только богу известно. Наверное, высшие силы сберегли меня? А может, это интуиция?

Е. К. Хабарова, Пензенская обл.

■ ЕСТЬ ПОВЕРЬЕ, ЧТО, УБИВ ПАУКА, ЧЕЛОВЕКУ БУДЕТ ПРОЩЕНО 40 ГРЕХОВ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСТИГНЕТ КАКОЕ-ТО НЕСЧАСТЬЕ. ЭТО ПЛАТА ЗА ОТПУЩЕННЫЕ ГРЕХИ.

■ ПАУКИ НАЧАЛИ ПЛЕСТИ СЕТИ В ВАШЕМ ДОМЕ? ЭТО ЗНАЧИТ В СКОРОМ ВРЕМЕНИ В ВАШ ДОМ ПРИДУТ ГОСТИ ИЛИ ЖДИТЕ СЮРПРИЗОВ.

■ УВИДЕТЬ ПАУТИНКУ, СПЛЕТЕННУЮ БЕЛЫМ ПАУКОМ, — К УДАЧИ.

Кошмарики

Труба насквозь прошла через грудь

... Все случилось как в фильме ужасов. Мужчину за рулем припечатало к креслу трубой. Она прошла через его грудь!

Осенним утром в одном из жилых районов Норильска 31-летний Иван только что выехал на автомобиле из гаража. Но уже через мгновение машина закрутилась, на скорости полетела на бетонные блоки и оттуда по косой вылетела прямо в кювет, в трубы теплотрассы. Когда Иван открыл глаза, то не сразу понял, что произошло: из его груди торчала... труба.

Широкая металлическая труба пробила лобовое стекло и проткнула мужчину. Люди вызвали скорую, полицию. Ивану прямо в машине стали ставить капельницы, было сильное кровотечение. Энергетики, которые обслуживали теплотрассу, отпилили трубу с обоих концов, чтобы водителя могли вывести из машины. Потом его пересадили в скорую помощь и увезли в больницу.

Врачи глазам не поверили: с такой травмой жив, да еще и в сознании! Оказалось, что основные кровеносные сосуды не были задеты, иначе бы мужчина погиб от потери крови. Чудом не задето и сердце. Учитывая серьезность травмы, Иван легко отделался! И уже через несколько дней «железного» счастливчика выписали домой.

Что же произошло на месте аварии? Ведь Иван был совершенно трезв и наркотики не употреблял. А вот за день до аварии он сдавал машину в сервис для ремонта ходовой. И скорее всего, механик с кривыми руками что-то не докрутил...

ЕСЛИ В МАРТОВСКИЕ МЕТЕЛИ СНЕГ ЛОЖИТСЯ НА ПОЛЯХ НЕРОВНО, ВОЛНИСТО, ХОРОШО РОДЯТСЯ ОГОРОДНЫЕ ОВОЩИ И ЯРОВЫЕ ХЛЕБА.

Отель на десерт

Ёшкин кот!

ГОСТЯМ ЭТОГО ОТЕЛЯ СПИТСЯ СЛАДКО, ВЕДЬ ОН ЦЕЛИКОМ СДЕЛАН ИЗ ШОКОЛАДА, ДАЖЕ СТЕНЫ И ПОЛ.

В предместье Парижа есть удивительный коттедж. Комната — 18 кв. м, удобная двуспальная кровать, интерьер под старину и главное — чарующий, сводящий с ума запах шоколада повсюду! А все потому, что этот дом целиком из шоколада! Стены, пол, большой камин, дровяная поленница, шкаф, раковина — все из высококачественного шоколада.

После заселения в отель гости могут наслаждаться обстановкой, рассматривать сладкие шоколадные тарелки, книги, часы. А снаружи гостей ждет пруд из белого шоколада. Вот только кровать в этом отеле сделана из дерева. Ведь шоколад расплавится от тепла человеческого тела. И еще лучше не лизать шоколадную мебель, хоть она и вкусная. Остановиться в доме можно за 100 долларов за ночь. И он забронирован на месяцы вперед. Наверняка гостям этого отеля сладко спится!

Цифры и факты

В ДРЕВНЕЙ Греции загорелая кожа считалась непривлекательной.

У ПЛЕМЕН, живущих в пустыне Сахара, женская худоба считается признаком бедности и болезни.

В КОНГО у настоящей красавицы не может быть во рту ни одного зуба.

Х РИСТИАНСКИЙ брак мог быть расторгнут из-за того, что жена до свадьбы скрывала недостатки своего лица.

В О многих африканских странах ради красоты женщины покрывают свое тело шрамами.

Масло из кунжута

Для лица и волос

Оно глубоко проникает в кожу, смягчает и очищает ее, избавляя от грязи и отмерших клеток, а также предотвращает преждевременное старение кожи. Это один из немногих продуктов, который способен поглощать ультрафиолетовое излучение, поэтому часто кунжутное масло используют в солнцезащитной косметике.

Кунжутное масло особенно полезно для сухой, увядающей и шелушащейся кожи. Им можно снимать макияж — просто протрите вечером кожу лица и шеи ватным тампоном, смоченным в кунжутном масле, и увидите, как преобразится ваша кожа.

Кунжутное масло полезно для ухода за всеми типами волос, особенно окрашенными или ослабленными химией. Оно придает волосам блеск и мягкость, предохраняет их от обезвоживания, защищает от солнца, морской и хлорированной воды. Масло можно добавлять в готовые средства по уходу или делать маски самим (на разовое применение идет 5 капель масла).

Хотите иметь красивый бюст?

Приподнять его и сделать более упругим можно с помощью несложных, но очень эффективных упражнений. От вас требуется выполнять их хотя бы 3 раза в неделю.

1 Сидя на полу, скрестив ноги, соедините ладони, держа руки перед грудью. С силой сдавливайте ладони в течение 10 секунд, чтобы мышцы напряглись. Сделайте 3-4 подхода.

2 Сядьте на пол, скрестив ноги. Руки поднимите над головой. Потяните локти в одну сторону, в другую, вверх, в разные стороны. Упражнение повторяйте несколько раз.

3 Сядьте со скрещенными руками и ногами, обхватите ладонями локти. Затем поднимите их как можно выше над головой. Сохраняйте это положение 10 секунд.

4 Сидя со скрещенными ногами, вытяните руки на высоте груди. Делайте ими движение «ножницы» по вертикали — сначала медленно, затем все быстрее и быстрее.

Н. И. Хазова, фитнес-тренер

ЧТОБЫ КОЖА ГРУДИ БЫЛА КРАСИВОЙ, А ФОРМЫ ПЫШНЫМИ, ПОЧАЩЕ ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ КРАСНОГО И ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА. ЭТО ПОМИДОРЫ, АБРИКОСЫ, МОРКОВЬ, ТЫКВА, ПЕРСИКИ...

Что с этим делать? — *Ситуация*

Пух на голове

Недавно моя подруга сделала биоламинирование волос. После этой процедуры у нее прическа, как в рекламе шампуней. А у меня на такие затеи денег не хватает.

К тому же прочитала, что эта процедура может нанести вред волосам, якобы после того как эффект от ламинирования сходит на нет, волосы становятся более ломкими и сухими. Однако подружкиной прическе я, откровенно говоря, позавидовала. Самой мне нечем похвастаться. Волосы не слишком густые, да еще и вьются слегка. Поэтому уложить их практически невозможно, особенно зимой, когда то мокрый снег, то мороз такой, что без меховой шапки на улицу не выйти. Но самое ужасное — пух на моей голове. Когда шевелюра немного электризуется, тонкие волоски встают дыбом, и я превращаюсь в одуванчик! И никакие лаки и пенки для укладки справиться с этой проблемой не помогают.

В общем, стала я средство искать, чтобы что-то со своей головой сделать. А то на фоне подруги я совсем уж замухрышкой смотрелась. И вот что нашла: замочила 2 ст. ложки желатина в 4 ст. ложках теплой воды до набухания, затем нагрела на водяной бане до полного растворения желатина. Добавила 1 желток, перемешала и нанесла на чистую кожу головы и волосы по всей длине на час, смыла теплой водой. Делала такую маску 2 раза в неделю. Уже через месяц использования этой маски волосы стали меньше пушиться, приобрели блеск и стали намного послушнее. Теперь мне никакое ламинирование не нужно.

Ю. А. Щукина, Ленинградская обл.

Как жили наши предки — *Полезно знать*

Была бы борода...

РУССКИЙ МУЖИК ВЕКАМИ ХОДИЛ С БОРОДОЙ. ТО ЕСТЬ ОН ОБЯЗАН БЫЛ ЕЕ НОСИТЬ. ЕГО БЫ НЕ ПОНЯЛИ, ЕСЛИ БЫ ОН ВЗДУМАЛ ПОБРИТЬСЯ. ДА ЧТО ТАМ НЕ ПОНЯЛИ! НАКАЗАЛИ БЫ! ПОЧЕМУ?

Не войдешь в Царствие Небесное

Патриарх Адриан в конце XVII века написал: «Бог создал человека бородатым, только коты и псы не имеют ее». Все бритые взрослые мужи в то время немедленно отлучались от церкви. Православный человек должен был по наружности соответствовать образу Христа. А у него, как известно, была растительность на лице. Во всяком случае, таков канон. Так что гладковыбритым мужчинам вход в Царствие Небесное был заказан.

Вся силушка в бороде

На Руси мужчин веками встречали не по одежке, а по бороде. Густая растительность была признаком хорошей породы, да еще и мужской силы. Плохонькая бороденка выдавала хилого мужика, на него путная баба и не поглядит. Безбородые чаще всего оставались и вовсе в бобылях.

А какое ж без нее достоинство!

Веками считалось, что обрить мужика — значит его обесчестить. Ущерб, нанесенный растительности на подбородке, являлся тягчайшим преступлением против личности. Еще при правлении Ярослава Мудрого за вырванный из бороды клок волос можно было угодить в острог. Да еще и штраф заплатить. При Иване Грозном опальные бояре подвергались позорной гражданской казни: у них выщипывали волосы из бороды. Больно, разумеется, но главное — стыдно! Смыть такой позор можно было лишь подвигом на войне.

Бесовские шутки

Борода для русского человека была не только показателем правоверности, но и мерилом психического здоровья. Утрата волос на бороде непременно сказывалась на судьбе человека. К случайно вырванным клокам и выпавшим волосам на подбородке относились серьезно: «облысевший» мужчина, как правило, шел на исповедь, а затем садился на строгий пост. Люди же, которые добровольно избавлялись от бороды, считались одержимыми. Соседи сторонились их, чтобы не «заразиться бесами».

Независимые умы носят бороду

А вот в XIX веке борода воспринималась признаком вольнодумства. Нет, если вы священник, старообрядец или купец, конечно носите! Это ж причина уважительная. А вот остальные... Разночинцы, отпускавшие бороды, расценивались как опасные люди. А уж аристократы и не помышляли о бородах — засмеют! И в советскую эпоху борода была тоже сигналом насторожиться. Если вы заслуженный ученый — пожалуй, да. А вот молодой человек с бородой — это не дело.

Позаботимся о ножках

* От мозолей перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите насухо. У лимона срежьте кусочек кожуры с небольшим количеством мякоти и приложите к мозоли. Закрепите бинтом или пластырем и оставьте до утра. Сделайте 4-5 процедур.

* Чтобы избавиться от натоптышей, добавьте в таз с теплой водой пару столовых ложек сухого молока, распарьте ноги. Потом уберите натоптыши при помощи терки для стоп. После этого сделайте маску из теплого картофельного пюре с ложкой жирной сметаны и взбитым белком.

Уроки красоты

Каждое утро я начинаю с зарядки и травяного чая...

В ноябре 2018 года телеведущей Анне Шатиловой исполнилось 80 лет. Но она и сейчас продолжает работать и выглядит просто безукоризненно. В чем секрет?

— Образ, которому я следую уже больше 45 лет, — белая рубашка с поднятым воротником, палантин или крупная брошь — сформировался в Японии. Там я работала на телевидении, обучая японцев русскому языку. В жизни я жаворонок, люблю световой день, ранний восход. Просыпаюсь в пять-шесть утра. Сразу приступаю к зарядке, но без фанатизма. Потом завариваю травяной напиток по рецепту великого балетмейстера, прожившего больше ста лет, — Игоря Моисеева, и начинаю неторопливую чайную церемонию. Так и живу. И никаких пластических операций не делаю. Удачно они проходят в единичных случаях. А многие женщины, не зная меры, просто уродуют себя. И в результате получаются пластмассовые куклы, все на одно лицо.

Эта маска омолаживает кожу, подтягивает, насыщает влагой

Хочу поделиться рецептом, который мне очень нравится. Эту маску можно делать 2-3 раза в неделю в течение месяца, она очень хорошо действует на кожу лица и шеи. К 1 чайн. ложке растительного масла добавьте 1 чайн. ложку свежей жирной сметаны. Хорошо перемешайте до однородной массы и, помешивая, постепенно добавьте 1 чайн. ложку крепко заваренного чая (заварку). Перед тем как нанести маску, умойтесь теплым молоком, разбавленным водой 1:1. Наносите маску в такой последовательности: первый слой нанесите на все лицо, подождите, пока подсохнет, и через 2-3 минуты нанесите второй слой на те места, где есть морщинки. Маску держите 15 минут и смойте молоком, разбавленным водой.

Е. Гаврилова, Вологодская обл.

Толстая дурочка на магнитике автоматически отбивает аппетит

У многих женщин есть свои секреты похудения. Вот и у меня есть такой. Кто-то для этой цели вешает на видное место снимки стройных красавиц. Я же повесила на холодильник магнитик со своим фото 2-летней давности. Сижу там довольная, количество подбородков не подсчитать. Ширина пуза — страшно взглянуть. И счастлива, дуреха! Глядя на этот кадр, сразу вспоминаю, как тяжело было дышать и двигаться. Теперь контролирую свое питание, похудела на 14 килограммов. А эта толстая дурочка на магнитике автоматически отбивает аппетит.

Маргарита, Тольятти

Домашние скрабы для тела

■ **Из риса и кофе.** Смешайте по четверти стакана молотого риса и натурального кофе и 1/2 стакана кефира. Оставьте на 30 минут. Нанесите скраб на мокрое тело легкими движениями снизу вверх. Оставьте на коже на 5 минут, смойте теплой водой.

■ **Банановый с апельсиновой цедрой.** Смешайте 2 банана, стакан натурального йогурта, подсушенную и измельченную цедру апельсина. Нанесите на тело круговыми движениями снизу вверх, смойте водой.

■ **С морской солью.** Смешайте 3 ст. ложки морской соли мелкого помола со взбитым желтком и 1 чайн. ложкой меда. Разведите смесь молоком до консистенции крема. Используйте скраб сразу, пока соль не растворилась.

Для тех, кому за...

О макияже

Худшее, что может сделать женщина в возрасте, — продолжить пользоваться яркими тенями и помадой, нещадно покрывать лицо тональным кремом с эффектом автозагара и наращивать гигантские ресницы.

СМЕНИТЕ ТОН

То, что подходило вам в молодости, сейчас может уже не сработать. В зрелом возрасте нужно лишь выровнять и освежить кожу лица, а не маскировать недостатки. Обратите внимание на ВВ- и СС-кремы, флюиды. Они достаточно плотные, скрывают видимые недостатки, а также хорошо увлажняют и питают кожу.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОЧЕРТАНИЯ

С возрастом овал лица начинает терять свои формы и очертания становятся размытыми. Чтобы справиться с этой проблемой, используйте матовые румяна с эффектом бронзы. Растушуйте их на скулах горизонтально.

АККУРАТНЫЕ БРОВИ

Чем старше становится женщина, тем больше внимания она должна уделять именно бровям. Это не значит, что нужно тут же бежать и делать татуаж. Просто купите подходящий карандаш для бровей и аккуратно придавайте им нужную форму. Если не хотите выглядеть старше своих лет, выбирайте оттенок максимально близкий к вашему естественному цвету.

ЧЕМ МЕНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Немолодым женщинам нужно усвоить, что чем меньше на вашем лице косметики, тем моложе вы выглядите. Специалисты советуют не подчеркивать все и сразу, а остановиться только на одной зоне. Например, если решили подчеркнуть губы, макияж глаз должен быть максимально естественным. А если захотите поярче накрасить глаза, для губ выбирайте бесцветный блеск или помаду натуральных оттенков.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПУДРЫ

Многие забывают, что с возрастом вырабатывается меньше кожного жира, и дополнительные средства для матирования не нужны. Поэтому лица большинства женщин, щедро использующих пудру, начинают напоминать фарфоровую маску. Если у вас жирная кожа, слегка припудривайте Т-зону с помощью прозрачной пудры — она не оставит белые следы и уберет жирный блеск.

НИКАКИХ « готических» ОТТЕНКОВ

Визажисты рекомендуют отказаться от помад темных оттенков (винных, бордовых, фиолетовых...), а также от помад с перламутровым блеском. Вместо этого обратите внимание на натуральные цвета и выбирайте помаду на 1-2 тона темнее вашего естественного цвета губ.

С. А. Романова, визажист

Пригодится

* Наносите тональную основу не при помощи спонжа, а кончиками пальцев. С возрастом кожа становится пористой и будет лучше выглядеть, если буквально вбить в нее крем.

* Бровь должна иметь форму запятой с четко очерченной круглой головкой. Главная ошибка — тонкие круглые брови.

* Не прокрашивайте нижние реснички или делайте это, едва-едва касаясь волосков вертикально расположенной щеточкой туши. Выбросьте тушь для ресниц, придающую объем.

* Тени синего или фиолетового цвета не молодят, а акцентируют внимание на мешках под глазами, подчеркивая их.

На каждый день

НАСТОЙЧИВЫЙ ПОИСК ИСТИНЫ ПРИВОДИТ К ТЯЖКОМУ ПОХМЕЛЬЮ.

Намотай на ус

Самая вредная еда для женщин

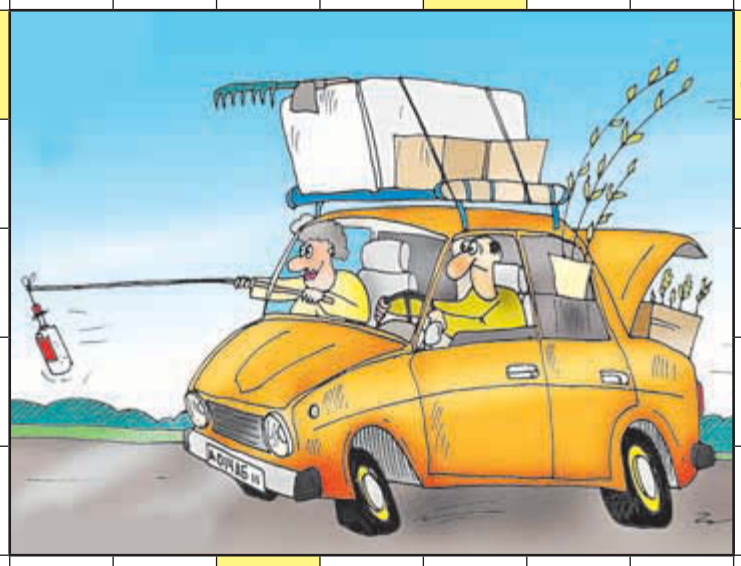
Ученые выяснили, какие продукты отнимают молодость, красоту и здоровье.

1 Жареные продукты — самые опасные для здоровья. Даже одна порция приготовленного на сковороде мяса в день повышает риск серьезных болезней на 8%, рыбы — на 7%, курицы — на 12%.

2 Алкоголь. Есть много сторонников того, что выпивать 1-2 бокала вина в день полезно для мозга или сердца. Несмотря на это, ни одна серьезная медицинская организация еще не включила спиртное в список рекомендованных средств профилактики болезней. Зато точно известно, что алкоголь в любых количествах делает кожу более жирной и склонной к воспалениям.

3 Обезжиренное. Без достаточного количества жира женский организм буквально перестает быть собой. Жирные кислоты нужны для синтеза половых гормонов. Дефицит жиров способствует развитию эндокринных заболеваний. Если женщина питается только обезжиренными продуктами, нарушается усвоение витаминов, производство коллагена, жировой обмен...

Рубеж на пашне
Советский драматург
Заготовка огурцов
Страна с Исламабадом
Норвежские скалы в море
Состав для натирания пола
Замочная щель
Персидский феодал
Воинское звание
Фрукт в броне
Изучает живую природу
Крепленое вино
Породистый скакун
Промах, неувязочка
Сущность Дракулы
Когда всего много
Певица из Исландии
Белорусский город
Жила-была с дедом
Часть Британии
Женское имя
Киногероиня с Монмартра
Песня трубадура
Молитва в мечети
Ага среди земноводных
Потомок эсперанто
Мегаполис в Японии
Появление бычка на свет
Горячее чрево паровоза
Кормовая культура
Строй культа наличности
Участок Сталкера
...преследования
Инструмент акына
Заморская гостиница
Ценитель фолиантов
Лиза в роли папиной дочки
Обладатель патента
«Резиновое» дело в суде
Альфа Девы
Суринамская лягушка
Родной город Жюля Верна
Камышовая низина
Плоть грампластинки
Муж Девы Марии
Пустынный полуостров
Горная порода с металлом
Титан, сын Урана и Геи
Змейка в магазин
Вторая Ларина
Вставка в мундштук
Римский император
Технический ремень
Анафилактический...
Жгучий перчик
Высший духовный сан
Не профи, любитель
Капли, выступившие на лбу
Кусок говядины в сухарях
Ткань, закрывающая окно
Таиланд в прошлом
Печатная машина
Материковая отмель
Учение Карла и Фридриха
Самый верх шляпы
Горы на юге Сибири
Доля для экономиста
Папа косолапого из сказки
Шлягер брачующихся
Предверие прыжка
Анна из романа «Нана»
Нагромождение камней
Плотничий топор
Коля для Николая
Голубая из хвойных
Травяное заливное
Актер в роли игрушки
«Буква» морзянки
Авто БМВ в народе
Канал для стока в трюме
Шерстяная ткань
Сундук в лабазе
Бобовое для хумуса
Сатирик... Альтов
Кормовая капуста
Спорт с лунками на лужайке
Пьяница по старинке



Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Важные мелочи от наших читателей

Что я только против муравьёв не использовала! Лимон, табак, соль...

Каждую весну эти крошечные рыжие бестии досаждают мне своим присутствием везде: на газовой плите, на столе, на полу, на подоконнике. Что я только против муравьев не использовала! Лимон, табак, соль... Помню, как-то мама посоветовала разложить на полу зеленые веточки помидора. На какое-то время насекомые исчезли, а потом опять появились. Но самый лучший способ мне подсказала фармацевт из аптеки. Надо взять в равных пропорциях желток вареного яйца, борную кислоту и мед (или сахарный сироп). Все тщательно перемешать, скатать небольшие шарики и разложить их в потайных местах. Но так, чтобы маленькие дети не смогли до них дотянуться. Например, за холодильником, за плинтусом, за кухонной мебелью, под ванной. Этот рецепт помогает избавиться и от тараканов.

Анжелика, Краснодарский край

Яичную скорлупу моя бабушка собирает, сушит и пускает в дело

Мы, не задумываясь, выбрасываем яичную скорлупу в мусорное ведро. А моя бабушка всегда собирает ее, высушивает. Потом использует как удобрение для комнатных цветов, добавляет в корм домашней птице. По весне скорлупки наполняет грунтом и высевает в них семена. Такая «посуда» хороша тем, что рассаду можно высаживать в грунт прямо в ней. Единственное, что надо будет сделать перед посадкой, это немного ударить по скорлупе молоточком или другим подходящим предметом, чтобы нарушить ее целостность. Добавляет бабушка скорлупу и в грунт, но делать это лучше осенью, так как разлагается она долго.

Марина, Рязанская обл.

Пакеты пригодятся, если нужно что-нибудь подшить

Шить я практически не умею, даже пришить пуговицу — большая проблема, а ситуации, когда надо что-нибудь отремонтировать, бывают частенько. Чтобы подшить штанины брюк или подол юбки, вырезаю из пакета полосочку, кладу ее изнутри на штанину или подол, загибаю на нужную длину и проглаживаю утюгом. Полиэтилен плавится, и загиб держится столько, сколько надо. По тому же принципу делаю аппликации. Вырезаю детали вместе с пакетом, раскладываю на основном фоне и глажу утюгом. В некоторых случаях заплатку на дырку тоже можно не пришивать, а припаивать. Еще пакеты помогают защитить ноги от промокания. Достаточно надеть их поверх носков или колготок и обуться.

И. Р. Девятилова, Мурманская обл.

На помощь придёт пищевая сода

Это копеечное средство справляется с кучей проблем.

■ Вместо освежителя. Накапайте в емкость или небольшую коробочку с содой пару капель ароматического масла и поставьте в платяной шкаф. Если использовать масло лаванды, это еще и от моли защитит.

■ Нет дрожжей в доме? Не беда. Смешайте аспирин с содой (1:1). Только есть один нюанс — тесто не поднимется, пока не попадет в духовку. Зато уж там...

■ Порошок для посудомойки. Смешайте 2 чайн. ложки соды с 2 чайн. ложками порошковой буры — эффективное моющее средство готово. Кстати, посудомоечную машину время от времени надо лечить от запахов той же содой. Рассыпьте на поддон половину чашки соды, а потом прогоните машину на режиме ополаскивания.

■ Лечимся от ожогов. Добавьте соду в ледяную воду, смочите в ней тряпочку — и на ожог. Продолжайте прикладывать, пока жжение не пройдет. Обгорели на солнце? Растворите 4 чайн. ложки соды в стакане воды, смочите в растворе салфетку и обработайте пораженные участки.

Подарите тепло своим близким

С ДАВНИХ ВРЕМЕН ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ ЦЕНЯТСЯ ЗА ЛЕЧЕБНЫЕ И СОГРЕВАЮЩИЕ СВОЙСТВА, КРАСОТУ И ДОЛГОВЕЧНОСТЬ.

■ Пуховые платки совсем не колючие, а мягкие и нежные, так как вся шерсть, которая вызывает неприятные ощущения, из них вычесывается. Но при этом они очень теплые, отводят влагу от тела — впитывают и испаряют, оставаясь при этом сухими. Платки из пуха не боятся ни дождя, ни стужи.

■ Сухое тепло, которое дает козий пух, способно лечить лимфаденит и успокаивать ревматические боли в суставах. Носите пуховый платок на пояснице при радикулите, полиневрите и проблемах с почками.

■ Целебные свойства пухового платка применяются при лечении практически всех простудных заболеваний: его завязывают вокруг горла, если есть кашель, или укутываются полностью.

■ При варикозном расширении вен регулярно обматывайте ноги пуховым платком.

■ В козьем пухе есть ланолин — вещество, которое входит во многие лекарства от аллергии и противовоспалительные препараты, способствует быстрому заживлению ран и переломов. Кстати, козий пух не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 4600, 5300, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 3500 руб., 120х120 – 4000 руб., 140х140 – 4500 руб., 150х150 – 5000 руб.
Палантины: 140х60 – 3500 руб., 160х70 – 4000 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА 001547
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184

Пригодится

● Чтобы швы между кафельными плитками всегда были белыми, налейте в бутылку с разбрызгивателем самую дешевую водку и во время уборки брызгайте на швы. Водка убьет грибок и плесень.

● Избавить обувь от запаха надолго поможет перекись водорода. Протрите обувь внутри ваткой, смоченной перекисью, и дайте хорошо высохнуть.

● Отличная полироль для мебели получается из оливкового масла и лимонного сока. Достаточно смешать все в равных пропорциях, побрызгать на деревянную поверхность и протереть тряпочкой.

Учимся экономить

В нашей семье продукты не выбрасывают

Я горжусь тем, что в нашей семье продукты не принято выбрасывать в мусорное ведро. Ведь из остатков всегда можно приготовить полноценное блюдо. Не доели гречневую кашу на завтрак и где-то в глубине холодильника лежит кусочек копченой колбасы? Беру головку лука и одну морковку, измельчаю, обжариваю на подсолнечном масле. Туда же добавляю ложку томатной пасты и перемешиваю с гречкой. Немного тушу и в конце высыпаю в сковороду нарезанную мелкими кусочками колбасу. Получается очень сытно и вкусно! Из забытого пюре делаю запеканку или добавляю его в котлеты. А в оставшиеся пустые макароны вливаю одно яйцо, немного молока, добавляю сливочное масло и запекаю в духовке.

Светлана, Ульяновская обл.

Половину порции масла заменяю маргарином

Я очень люблю печь, балую семью выпечкой чуть ли не каждый день. А так как во многих рецептах присутствует сливочное масло, которое стоит недешево, научилась экономить. Половину порции всегда заменяю маргарином хорошего качества. Он дешевле, а вкус выпечки от этого не страдает. Еще, когда пеку пирожки, добавляю в тесто сметану, которая не испортилась, но подсохла или стала кисловатой.

Юлия, Томская обл.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Атрибут джигита. **5.**Музыкальный интервал. **9.**Верхняя часть строения. **10.**Амортизирующее устройство у вагона. **11.**Червона в песне Ротару. **12.**Успокаивающий химический элемент. **14.**Газетная птица. **15.**Щипцы для вытаскивания гвоздей. **17.**Выпечка на Пасху. **18.**Разгул реки. **20.**Полномочное число участников. **23.**Фото из рентгенкабинета. **25.**Хитрый шаблон закройщика. **26.**Индивид в царстве зверей. **27.**Вес товара без коробки. **30.**Вереница вагонов. **31.**Устное народное творчество. **34.**Режиссер, снявший «Балладу о солдате». **35.**Сеет деньги на ветер. **38.**Выдергивание сорняков. **41.**Легенда футбола... **42.**Хит от «Любэ». **43.**Инструмент в католическом храме. **44.**Рудники царя Соломона. **46.**Президентский запрет. **50.**Иллюзия в пустыне.**51.**«Шагающие» часы. **53.**Доход мздоимца. **54.**Одна из тех, что ведет в Рим. **55.**Берет все, что плохо лежит. **57.**Зеленая «скатерть» в казино. **59.**Первая С в СССР. **61.**Библейский пророк. **62.**Монументальные ворота. **63.**Тяжелая занавеска со складками. **64.**Прах, забвение. **65.**И Гейтс, и Клинтон. **66.**Спутница кавалера. **67.**Доносчик (разг.). **68.**Минус на батарейке. **70.**Мальчик — воспитанник стаи. **72.**Судья с желтыми и красными карточками. **74.**Навязчивое состояние страха. **76.**Тестостерон по сути. **78.**Собрание на Руси. **79.**Сигнальная башня. **81.**Художник на стройке. **82.**Марлевая лента для перевязки. **84.**Впадает в Белое море. **85.**Завязывание ботинка. **87.**Взлетная полоса для лыжника. **90.**Приманка на крючке. **91.**Труженик фермы. **95.**Отворот на рукаве. **96.**Пифагоровы — во все стороны равны. **97.**Торговый посредник. **98.**Неспособность говорить. **99.**Утренний показ вечернего фильма. **102.**Вместимость трюма. **105.**Снайпер на лыжне. **107.**Простой люд Афин. **108.**Снижение показателей доходности. **109.**Лососевая рыба. **110.**Ткань для пальто. **112.**Цепочка холмов. **113.**Передняя часть шеи. **114.**Результат переедания. **115.**Потешность ситуации. **116.**Французский новеллист.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Босфор или Дарданеллы. **2.**Канадский олень. **3.**Отец Владимира Винокура. **4.**Широкий признак ума. **5.**Компонент снежной бабы. **6.**Слезливые жалобы. **7.**Главный город Хакасии. **8.**Столица страны кактусов. **13.**Женская сумочка. **16.**Имя Страдивари. **19.**Шведский автомобиль. **21.**Земляк Бубы Касторского. **22.**Легендарный актер МХТа. **23.**Фильтр заварника. **24.**Походная фляга. **28.**Жилище богача. **29.**Роман Вальтера Скотта. **32.**Самая длинная река Франции. **33.**Нитрат серебра. **36.**Точка небесной сферы. **37.**Русский «Фиат». **39.**Километр у астронома. **40.**Охранник на этапе. **45.**Работа анестезиолога. **47.**Раздел математики. **48.**Актер Армен Борисович. **49.**Набор юного техника. **50.**Одно движение крылом. **52.**Искусственный язык. **56.**Античный орнамент. **58.** Чуткая изнанка человека. **60.**Парадная комната. **61.**Брат Ганга. **67.**Третий сын Адама и Евы. **69.**Разряд в карате. **71.**Тот, кто главенствует. **73.**Туфли из прошлого. **75.**Постельная принадлежность. **77.**Слово, одинаковое по звучанию. **78.**Сбор однокашников. **80.**Железный прут для русской печи. **82.**Добро высоким стилем. **83.**Герман — космонавт №2. **85.**Напарник Глеба Жеглова. **86.**Преступник-вымогатель. **88.**Решительное возражение. **89.**Английский адмирал. **92.**Глиняный горшок с молоком. **93.**Распределитель зажигания в движке. **94.**Допрос в Средние века. **100.**Штат в США. **101.**Движение мяча от пола. **103.**Пушка, меч, бомба. **104.**Марсианка у Алексея Толстого. **105.**Основа асфальта. **106.**Состязания на бирже. **110.**Без огня его не бывает. **111.** Сапог из шкуры оленя.

Уроки жизни в стихах

Я НЕ ХОЧУ БЫТЬ СТАРОЙ БАБКОЙ, Я БУДУ ЖЕНЩИНОЙ В ГОДАХ

Я не хочу быть старой бабкой —
Мне это очень не пойдет,
Ходить по рынку с сумкой-
тачкой
И раздвигать клюкой народ!
Я не желаю просыпаться
С рассветом, раньше петухов
И постоянно возмущаться,
Не помня половины слов.
И не хочу в пуховой шапке
По поликлинике ходить,
По коридору громко шаркать,
Рецепты пачками носить.
Мне не к лицу вставные зубы,
Очки, местами борода
И тонкие, как нитки, губы —
В них не задержится еда;
Носить коричневую юбку,
Платок и старое пальто,
Не понимать простую шутку
И переспрашивать раз сто!
Зачем мне треснувшие пятки,
Обвисший торс и седина,
Морщины, преющие складки,
Болезнь, еще и не одна?
Как удержаться от просмотра
Программы «Время» перед
сном,
Чтоб не расстроиться из-за
чего-то
И долго не уснуть потом?
Я не хочу быть старой бабкой,
Я буду женщиной в годах.

...ЧТОБЫ БУКЕТИК ЛАНДЫШЕЙ ХОТЕЛОСЬ ПО ВЕСНЕ

Хочу дожить до старости,
Стать бабушкой «с прикидом»
И вызывать улыбку
Одним своим лишь видом!
С полями в красной шапочке
И желтеньких ботиночках,
И чтоб чулки ажурные
Держались на резиночках!
Хочу сережки-бабочки,
Очки на пол-лица,
С подружками на лавочке
Трепаться без конца...
В театр на премьеру,
Да чтобы в первый ряд!
Потом в кафе — ну надо же
Отпраздновать наряд!
Хочу делиться с внуками
О том, что нынче в моде!
Не про здоровье дряблое
Болтать, не о погоде...
Закинув ногу на ногу,
Про секс смотреть кино,
И чтоб никто не думал,
Что бабке все равно!
Хочу стать клевой бабушкой,
Без палочки шагать,
Пилюли разноцветные
Ликером запивать!
Хочу дожить до старости
И быть в своем уме!!!
И чтоб букетик ландышей
Хотелось по весне...

Марина Шейнина

Здоровой, стильной, элегантной,
На лубутенах и в штанах...

Без подписи

РАССКАЗИКИ

Сидит семья скупердяев за столом, чай пьют. Над столом на нитке висит кусочек сахара. Отец посмотрит на сахар — отхлебнет чайку. Мать посмотрит на сахар — отхлебнет чайку. Сынок сидит и долго смотрит на сахар... Отец не выдерживает, дает ему затрещину. Сын: «За что?» — «Слишком сладкий чай пьешь!»

***

Один сосед спрашивает другого: «Слушай, а ты пожертвовал бы ради независимости родины своей коровой?» — «Конечно». — «А свиньей?» — «Конечно». — «А козой?» — «Козой нет, ни в коем случае!» — «Почему?» — «Потому что коровы и свиньи у меня нет, а коза есть».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Кинжал. 5.Квинта. 9.Крыша. 10.Буфер. 11.Рута. 12.Бром. 14.Утка. 15.Клещи. 17.Кулич. 18.Наводнение. 20.Кворум. 23.Снимок. 25.Лекало. 26.Особь. 27.Нетто. 30.Состав. 31.Фольклор. 34.Чухрай. 35.Транжира. 38.Прополка. 41.Диего. 42.«Атас». 43.Орган. 44.Копи. 46.Вето. 50.Мираж. 51.Ходики. 53.Взятка. 54.Дорога. 55.Хапуга. 57.Сукно. 59.Союз. 61.Иона. 62.Арка. 63.Драпри. 64.Тлен. 65.Билл. 66.Дама. 67.Стукач. 68.Катод. 70.Маугли. 72.Арбитр. 74.Фобия. 76.Гормон. 78.Вече. 79.Маяк. 81.Маляр. 82.Бинт. 84.Онега. 85.Шнуровка. 87.Трамплин. 90.Червяк. 91.Скотовод. 95.Обшлаг. 96.Штаны. 97.Дилер. 98.Немота. 99.Повтор. 102.Тоннаж. 105.Биатлонист. 107.Демос. 108.Убыль. 109.Кета. 110.Драп. 112.Кряж. 113.Горло. 114.Икота. 115.Комизм. 116.Мериме.

По вертикали: 1.Пролив. 2.Карибу. 3.Натан. 4.Лоб. 5.Ком. 6.Нытье. 7.Абакан. 8.Мехико. 13.Ридикюль. 16.Антонио. 19.«Вольво». 21.Одессит. 22.Москвин. 23.Ситечко. 24.Манерка. 28.Особняк. 29.«Айвенго». 32.Луара. 33.Ляпис. 36.Радиант. 37.«Жигули». 39.Парсек. 40.Конвоир. 45.Обезболивание. 47.Тригонометрия. 48.Джигарханян. 49.Конструктор. 50.Мах. 52.Идо. 56.Акант. 58.Нутро. 60.Зал. 61.Инд. 67.Сиф. 69.Дан. 71.Гегемон. 73.Башмаки. 75.Одеяло. 77.Омоним. 78.Встреча. 80.Кочерга. 82.Благо. 83.Титов. 85.Шарапов. 86.Рэкетир. 88.Протест. 89.Нельсон. 92.Крынка. 93.Трамблер. 94.Ордалия. 100.Орегон. 101.Отскок. 103.Оружие. 104.Аэлита. 105.Битум. 106.Торги. 110.Дым. 111.Пим.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

	М	А	С	Т	И	К	А		З		П		Ш	Х	Е	Р	Ы
	Е		К			А		А	Н	А	Н	А	С		Е		Ы	
	Ж		В	А	М	П	И	Р		С		К		Б	Р	Е	С	Т
Н	А	М	А	З		Р		Б		О	Б	И	Л	И	Е		А	
А			Ж	А	Б	А		У	Э	Л	Ь	С		О	С	А	К	А
К	А	П	И	Т	А	Л	И	З	М		О	Т	Е	Л		М		Л
Л				Н		Б		Д	О	М	Б	Р	А		О	Т	Е	Л	Ь
А	Р	З	А	М	А	С	О	В	А		К	Н	И	Г	О	Л	Ю	Б
Д		О		А											П	И	П	А
К		Н	А	Н	Т								С		К		И	
А	Р	А	В	И	Я								П	Л	А	В	Н	И
	У		Т	Я	Ж								И			И		О
	Д		О		Б								К	Р	О	Н	О	С
П	А	Т	Р	И	А	Р	Х		Ш	Т	О	Р	А		Ч	И	Л	И
А		И		С		О		О			И		Ш	Е	Л	Ь	Ф	
П	О	Т	А	П		М	А	Р	К	С	И	З	М		Р		Г	
И			М	А	Р	Ш	А		И		О		Т	Е	С	А	К	
Р	И	Ш	А	Р		Т	Е	З	К	А		Г	Р	У	Д	А		В
О			Т	И	Р	Е		Б	У	М	Е	Р		Л	Ь	Я	Л	О
С	Е	М	Е	Н		К	Р	Е	П		Л	А	Р	Ь		Н	У	Т
А			Р	А	П	С		Г	О	Л	Ь	Ф		Я	Р	Ы	Г	А

Люди и звери

Как мы похожи!

■ 45% СОБАК СПЯТ НА ХОЗЯЙСКИХ КРОВАТЯХ.

■ САМОЙ ПОЧТЕННОЙ СОБАКЕ, ТЕРЬЕРУ ПО КЛИЧКЕ МАКС, В АВГУСТЕ 2013 ГОДА ИСПОЛНИЛОСЬ 30 ЛЕТ. ПО ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ МЕРКАМ ЭТО 210 ЛЕТ!

СОБАКИ, КАК И ЛЮДИ, МОГУТ ИКАТЬ, КОГДА ЕДЯТ ИЛИ ПЬЮТ СЛИШКОМ БЫСТРО.

Гороскоп с 13 по 26 марта

Не бегите впереди паровоза. Умерьте пыл!

ОВЕН Журчат ручьи, почки распускаются, птицы поют... Настраивайтесь на весну. Отправляйтесь на улицу: в парк, в лес... Да куда угодно, только не сидите дома. А чтобы сделать жизнь ярче, уберите из своего гардероба всю черную и синюю одежду — уже пора! Больше ярких красок в жизни — оранжевых, желтых, салатных!

ТЕЛЕЦ Весна... Пора наводить порядок в своем жилище и в своих мыслях. Безоговорочно уничтожайте те, что давно вам мешают. Напишите на листе бумаги все, от чего хотите избавиться, и сожгите. Все плохое в вашей жизни пройдет. О здоровье: если появились отеки, значит, почки просят о помощи. Залейте 1/2 стакана кипящего молока 4 чайн. ложки измельченного корня петрушки, настаивайте в термосе 4 часа. Пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Привыкли ныть и жаловаться? Если хотите жить долго, придется изжить эту привычку. Доказано: среди долгожителей нет ни одного брюзги.

БЛИЗНЕЦЫ Прекрасное время, чтобы встретиться с друзьями, устроить посиделки. Тем более что именно сейчас хозяйкам особо будут удаваться пироги, впрочем, как и любая другая выпечка. Кстати, найти решение любой житейской проблемы поможет палочка корицы. Просто положите ее под подушку — утром будете знать, что делать.

РАК Весна идет, и вы расцветаете вместе с природой. Понятное дело: хочется зелени в тарелке, но и без мяса не обойтись. Дважды в неделю устраивайте обед из куриной грудки с овощами. Птицу, как и мясо, лучше не жарить, а варить или запекать.

ЛЕВ Не переживайте из-за того, что не в силах изменить. Ведь не пытаетесь же вы изменить погоду, а просто одеваетесь по погоде. Чтобы встретить весну в полном здравии, укрепляйте иммунитет. Для этого смешайте в равной пропорции измельченные грецкие орехи, курагу, изюм и лимоны, залейте медом. Ешьте по 1 ст. ложке с чаем.

ДЕВА Любите делиться своими переживаниями и радостями с друзьями? Похвально, но сейчас не откровенничайте. Пусть ваша личная жизнь останется тайной за семью печатями. О здоровье: есть вероятность подцепить вирусную инфекцию. Самое лучшее лекарство — кружка полусладкого красного вина с добавлением корицы, гвоздики и меда. Выпейте — и под одеяло!

ВЕСЫ Запретите себе думать о будущем в мрачных тонах. Такие мысли пускают очень глубокие корни и возвращаются в виде тревоги. Старайтесь думать только о хорошем, например, какие цветы посадите весной у дома, когда поедете на море... Вы же не хотите, чтобы хандра затянулась до самого лета?!

СКОРПИОН Старайтесь ложиться спать пораньше. Ведь по ночам самый сильный магнит — холодильник. После ночных походов на кухню легко набрать лишний вес. Вам это надо? И еще: несмотря на потепление, все же берегите горло. Это ваше самое уязвимое место в марте. Согревайте его медовым воротником.

СТРЕЛЕЦ В ближайшие две недели лучше затаиться и переждать бурю. Можно заняться рутинными делами. Когда еще до них руки дойдут? Кстати, если страдаете от пародонтоза, почаще готовьте себе блюда из говяжьего сердца. В этом продукте содержится вещество, защищающее десны от воспаления.

КОЗЕРОГ Что точно не грозит в ближайшее время, так это отстать от поезда. Скорее всего, вы будете бежать впереди паровоза. Умерьте пыл! А еще сделайте своему организму одолжение — питайтесь регулярно и правильно. Включите в рацион продукты, богатые клетчаткой. Поменьше соли и сахара, они приводят к гипертонии.

ВОДОЛЕЙ На дворе весна, но для тех, кто вечно мерзнет, март — не лучший месяц. Причина — плохое кровообращение. Наладить его поможет имбирный чай. Приготовить целебный напиток несложно: 1/2 чайн. ложки тертого имбиря залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут и пейте как чай.

РЫБЫ Всю жизнь вы куда-то мчитесь, бежите, вкалываете. Пора остановиться и просто наслаждаться каждым прожитым днем. Выходите из дома — оглянитесь вокруг, отмечая любую мелочь: легкий ветерок, обвевающий лицо, плывущие по небу облака...

Стихи наших читателей

ЛЮБЛЮ РАССВЕТ ЛЮБОЙ ПОГОДЫ

Хожу по комнате. Светает...
В потоке радостных минут
Я жизнь от сердца воспеваю,
Но за жестокость — упрекну.
Люблю рассвет любой погоды,
Когда зовут меня назад,
В неповторимые походы,
Лесные дикие глаза.
На гору хочется подняться,
Идти звериною тропой,
Своей свободе улыбаться
И наслаждаться тишиной;
Изгнать из памяти печали,
Обиды давние стереть,
Любить нехоженые дали
И никогда не видеть смерть.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

В следующем номере читайте:

✓ **Ещё та проблема**
ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ В СУСТАВАХ НОГ.

✓ **Не навреди**
ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ НЕРЕДКО СОВЕРШАЮТ ГИПЕРТОНИКИ.

✓ **Авторитетное мнение**
ДИАГНОЗ — ПОЛИП ЖЕЛУДКА.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **134694** экз. Заказ **343**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 06.03.2019 г.
Дата выхода в свет 06.03.2019 г. Подписано в печать 27.02.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 153 694 экз.
Объем 8 п. л.
16+